

# Kinderyoga

*Führe alle 12 Positionen nacheinander harmonisch aus und atme dabei nur durch die Nase ein und aus!*

Position 1: gerade stehen mit geschlossenen Füßen; Hände vor der Brust aneinanderlegen; tief ein- und ausatmen

Position 2: beide Arme gestreckt zur Decke heben und einatmen (nicht nach hinten überstrecken)

Position 3: mit geradem Rücken vornüber beugen und dabei ausatmen (Beine möglichst gestreckt lassen, Finger berühren den Boden bzw. der Kopf berührt die Knie)

Position 4: großer Ausfallschritt mit dem rechten Fuß nach hinten und dabei einatmen (aufgestützte Hände und linker Fuß bleiben auf dem Boden; dabei einatmen)

Position 5: ausatmen und gleichzeitig den linken Fuß neben den rechten stellen; das Becken nach oben heben (Füße flach auf Boden aufsetzen; Nacken entspannen)

Position 6: Atem kurz anhalten und Körper nach unten senken; mit 8 Punkten des Körpers den Boden berühren (beide Knie, beide Füße, Brustkorb, beide Hände, Kinn); tief ein- und ausatmen

Position 7: tief einatmen; Beine ausstrecken; mit Rückenmuskulatur Kopf und Brust hochdrücken

Position 8: wieder in Position 5 die Körpermitte hochdrücken und ausatmen

Position 9: einatmen und dabei rechtes Bein nach vorn schwingen und über rechtem Knie abstellen; links aufknien (ab Position 4 wiederholen)

Position 10: beide Beine zusammenstellen in gestreckte Vorbeuge; ausatmen

Position 11: mit angespannter Bauch- und Rückenmuskulatur Oberkörper aus der Hüfte nach oben bringen und Arme weit nach oben strecken

Position 12: besonders tief ausatmen und Hände vor der Brust aneinanderlegen



Das war der Sonnengruß



