

Sonnengruß



1 Stehe ruhig und aufrecht.
Atme tief ein und aus!



2 Strecke die Arme gaaanz
weit hoch zur Sonne!



3 Beuge dich runter und berühre
mit den Händen die Erde.





4 Mach mit einem Fuß einen großen Schritt nach hinten.



5 Hol den anderen Fuß nach hinten. Mach dich gaaanz stabil!





6 Lege dich langsam
auf den Bauch.



7 Drücke dich mit den Armen
hoch und schau nach oben.





8 Schiebe den Po weit nach oben in den Himmel!



9 Mach mit einem Fuß einen großen Schritt nach vorne.





10 Hol den anderen Fuß dazu.
Lass den Kopf hängen.



11 Rolle dich langsam hoch und
streck dich noch einmal zur Sonne.



Kinderyoga mit TOLLY Turnmaus



35
Bildkarten
als Download