

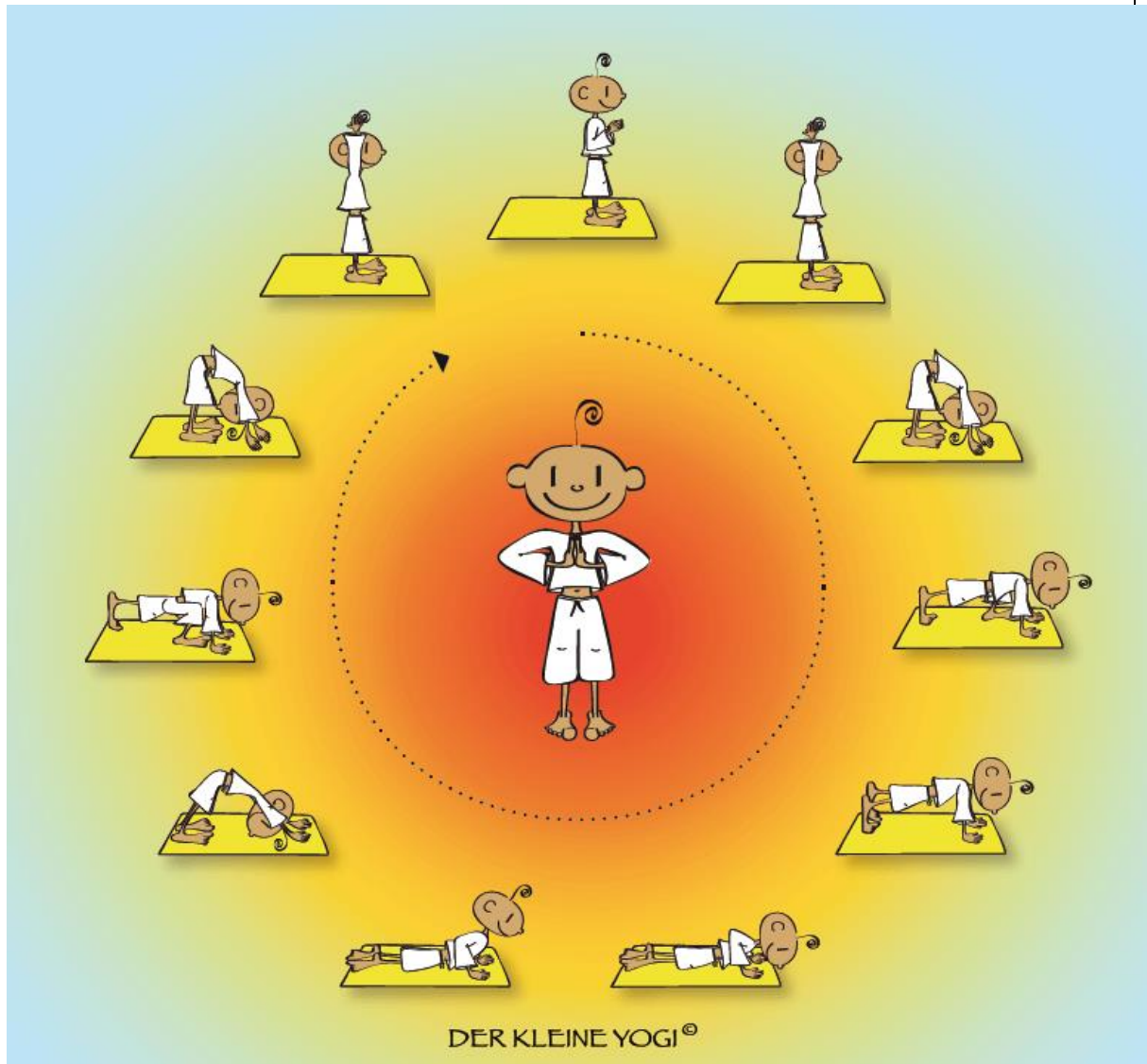


Aktivität:	Yoga/Sonnengruß
Alter:	Ab 3 Jahren
Dauer:	ca. 3 Minuten
Material:	Yogamatte oder Campingmatte (weicher Teppich geht auch), bequeme Kleidung

Vorbereitung: im Zimmer etwas Platz machen, Matte ausrollen

- Zuerst begrüßen wir uns mit einem freundlichen „Namaste“
- Wir stellen uns barfuß auf die Matte und los gehts
- Wir stehen gerade wie ein Berg, Handflächen berühren sich vor der Brust
- Wir begrüßen die Sonne indem wir uns nach oben strecken
- Dann beugen wir uns nach vorne und berühren den Boden
- Wir strecken zuerst ein Bein zurück und dann das zweite
- Dann legen wir uns flach auf den Bauch
- Jetzt sind wir eine Schlange, indem wir unseren Oberkörper mit den Händen nach oben stemmen, den Kopf hochstrecken (kann gerne mit ssssssss Geräuschen begleitet werden 😊)
- Danach sind wir ein Hund, die Füße auf den Boden stellen, Oberkörper nach vorne gebeugt, Hände berühren den Boden und der Rücken ist aufgestellt
- Wir ziehen ein Bein nach vorne, das andere bleibt nach hinten gestreckt
- Wir bleiben gebückt und ziehen das zweite Bein auch nach vorne
- Jetzt begrüßen wir wieder die Sonne, indem wir uns wieder nach oben strecken
- Zum Schluss stehen wir wieder still wie ein Berg

- Kann nach Lust und Laune öfter wiederholt werden
- Zum Abschluss wieder ein freundliches „Namaste“



Bildquelle: **Der kleine Yogi** ®