

YOGA FÜR KIDS

Hier sind ein paar weitere einfache und entspannende Yoga-Übungen, die man ganz leicht Zuhause nachmachen kann.

Ihr benötigt:

- bequeme Kleidung in der ihr euch gut bewegen könnt
- eine Matte oder einfach einen Teppich

1. Die Ausgangshaltung



2. Die Ausgangslage Sphinx



2a. Sphinx



3. Halbe Heuschrecke



4. Ausgangsposition Kindeshaltung



4a. Kindeshaltung

