

## YOGA FÜR KIDS 3.0

Weiter geht's mit den Yoga-Übungen, die man ganz leicht Zuhause nachmachen kann, diese mal in der Rückenlage.

### Ihr benötigt:

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

### 1. Rückenlage



### 2. Ausgleichübung in der Rückenlage





### 3. Schulterbrücke





#### 4. Schrägstellung

