

## **Yoga nicht nur für Kinder**

Ihr wollt Fit und Stark bleiben? Ihr habt Lust mal etwas Neues auszuprobieren? Dann man los...

Zieht euch etwas ganz gemütliches an. Sucht euch eine Decke oder Matte oder nehmt einfach den Teppich und setzt euch darauf.

Wer möchte, macht sich noch schöne ruhige Musik an.

Und nun geht es los... Es gibt verschiedene Übungen, mal leichte mal schwierigere. Jede Übung macht man dreimal.

Oder man macht nacheinander verschiedene Yoga Bilder.

Probiert mal aus was ihr schon könnt und was euch Spaß macht.

Damit bewegt sich euer ganzer Körper, außerdem werden bei diesen Übungen sogar Muskeln benutzt von denen ihr noch gar nichts wusstet.

Jede Yoga-Übung hat einen anderen Namen. Eure Eltern können euch vorlesen, welche Übung ihr gerade ausprobiert. Und am besten ist es, natürlich wenn eure Eltern mitmachen 😊

Wer Regelmäßig Yoga macht, bleibt gesund, ist entspannt und voller Energie.

Wir wünschen euch viel Spaß dabei



der Vierfüßler



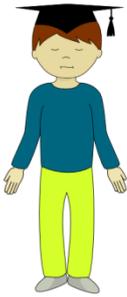
der Adler



der Baum



der Berg



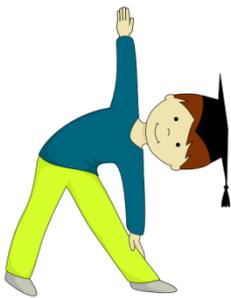
das Boot



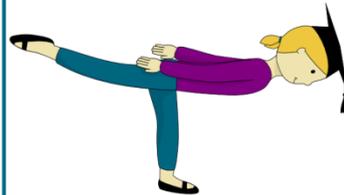
die Brücke



das Dreieck



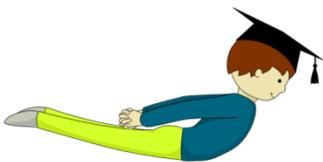
das Flugzeug



der Frosch



der Hai



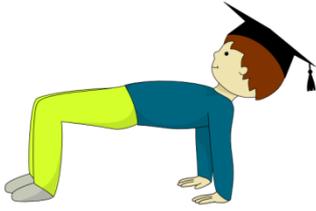
der Halbmond



die Heuschrecke



der Tisch



der Vogel



die Maus



das Pferd



die Schlange

