

Kinderyoga Konzentrationsflow

Stelle dich aufrecht und gerade hin- atme tief ein und atme tief aus.

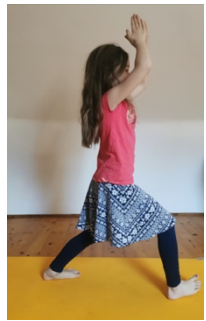


Verwandle dich nun in einen BAUM. Rechtes Bein ist dein Standbein.

Halte diese Position solange du kannst und wechsele dann fließend in den FLAMINGO.

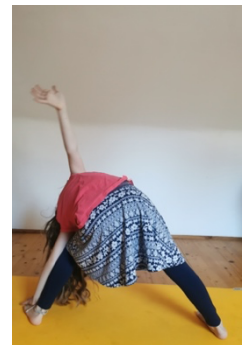


Zieh dein angehobenes Bein nach vorne und deine zum Namaste gefalteten Hände strecke nach oben, nun bist du ein EINHORN.



Das vordere Bein nach hinten, deine Hüfte dreht sich leicht und öffne deine Arme- nun kannst du wie ein ADLER durch die Lüfte kreisen.

Den vorderen Arm zu deinen Zähnen, den hintern Arm Richtung Decke/Himmel, nun bist du eine GIRAFFE.



Löse dich aus diesem Asana und stehe fest wie ein Berg auf dem Boden.

Atme tief ein und atme tief aus und beim 2. Durchgang, starte mit dem linken Bein als Standbein.

