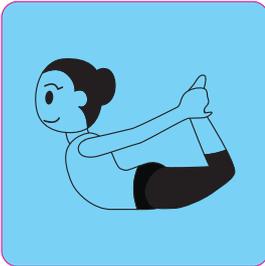


Der Yoga-Würfel

Die wirkungsvolle Entspannungspause für aktive Kinder



Der Bogen

Bewegung: Sanftes Vor- und Zurückschaukeln

Wirkung: Stärkt deinen Rücken, gibt dir Selbstvertrauen und öffnet dein Herz



Das Rad (die Brücke)

Bewegung: Am Rücken liegen, Hände neben den Kopf, durchstrecken

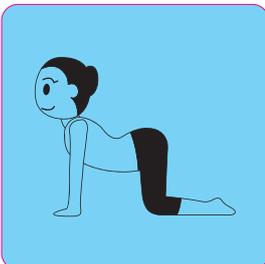
Wirkung: Dein ganzer Körper wird gestreckt, deine Muskeln und Atemorgane dürfen sich dehnen



Der Herr des Tanzes

Bewegung: Stehend das rechte Bein in die Luft strecken und fassen

Wirkung: Dehnung des ganzen Körpers, Gleichgewichtssinn stärken



Die Katze

Bewegung: Auf allen Vieren den Rücken durchhängen lassen

Wirkung: Beweglichkeit der Wirbelsäule, Entspannung



Die Kobra

Bewegung: Auf dem Bauch liegend sanfte Aufrichtung des Rückens

Wirkung: Öffnet dein Herz und schenkt dir Selbstbewusstsein



Der nach unten schauende Hund

Bewegung: Auf allen Vieren stehen mit geraden Armen und Beinen

Wirkung: Baut Rückenschmerzen ab und erdet dich

Tipp: Ein Kind würfelt und alle Kinder machen die gezeigte Übung. Als Vorlage kann der Würfel bei jeder Übung gut sichtbar ins Regal gestellt werden. Viel Spaß!