



HÖR MAL

Mit Yogaklängen
und Anleitungen

YOGA für Kinder

zum Spielen und Entspannen



CARLSEN

Stell dir vor, du bist die **SONNE**, ...



Richte dich langsam auf
und hebe die Arme über
die Seiten nach oben.

Du sitzt in der Hocke,
die Hände auf dem Boden.



... die über den Himmel wandert.

Geh auf die Zehenspitzen,
mach dich ganz lang und recke
die Arme in den Himmel.

Geh zurück in die
Hocke und nimm
die Arme mit
nach unten.

