

Haltung des Kindes

Beginne aus dem Vierfüßlerstand.
Bring deine Knie nach außen und halte deine Zehenspitzen nebeneinander.
Schieb dein Gesäß nach hinten zu deinen Fersen.
Wähle, wie du deine Stirn bequem ablegen möchtest:

- auf dem Boden
- auf deinen übereinandergelegten Händen
- auf einem Kissen
- auf einem Yoga-Block.



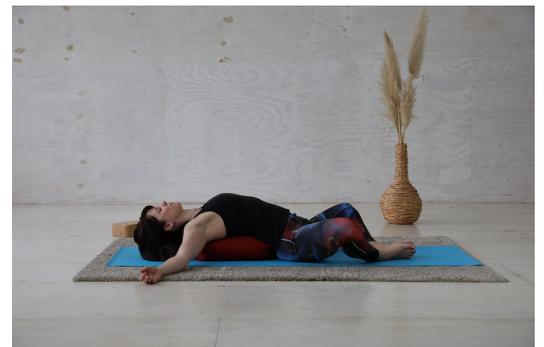
Krokodil

Beginne in der Rückenlage mit aufgestellten Beinen.
Lege deine Arme nach außen mit dem Handrücken am Boden.
Schlag dein linkes Bein über dein rechtes.
Versetze mit Hilfe deiner Füße dein Gesäß an den linken Mattenrand.
Lass deine Beine nach rechts sinken.
Halte beide Schultern am Boden.
Du kannst deine Beine mit einem Kissen oder Yoga-Block unterpolstern, wenn dir dies angenehm ist.
Drehe deinen Kopf nach links.
Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.



Liegender Schmetterling

Begib dich in Rückenlage mit aufgestellten Beinen.
Bring deine Arme nach außen mit den Handflächen nach oben.
Zur Verstärkung der Öffnung deines Brustkorbs kannst du dich mit deinem Oberkörper auf ein Yoga-Bolster/Kissen oder eine gerollte Decke legen. Unterpolstere dabei auch deinen Kopf.
Leg deine Fußsohlen aneinander und lass deine Knie nach außen fallen.
Wenn du magst, stütze deine Beine mit Kissen o.ä. ab.



Shavasana

Leg dich in Rückenlage und bring deine Füße in der Breite deiner Matte nach außen.
Leg deine Arme zur Seite ab mit dem Handrücken am Boden.
Wenn du möchtest, deck dich mit einer Decke zu und mach es dir so richtig gemütlich.
Schließ deine Augen. Nimm wahr, wie du auf deiner Matte liegst. Beobachte deinen Atem.

