

Kinderyoga Übungsreihen

von Rai Kaur Birgit Rautenberg

„Afrika Reise“

Aufwärmen:

- Propeller Flugzeug (Sufi-Kreise)
- Scheibenwischer
- Landung

Kriya:

- Sonnenaufgang (Arm- und Atemübung)
- Baum
- Tiere raten lassen
- Elefanten
- Affen
- Löwe
- Schlange /Kobra (Im Anschluss: Päckchen)
- Eingeborenen- Begrüßung (Krähenhocken)