

Kinderyoga Übungsreihen

von Rai Kaur Birgit Rautenberg

„Das kleine Schlossgespenst“

Aufwärmen:

- Crisscrawls
- Yogabus (Sufikreise)
- Luftlaufen (Laufen in der Kerze)

Kriya:

- Hebebrücke (hoch und runter)
- Schlossgespenst (gegrätscht stehen, Rücken zu Mitte, hinunter beugen, durch die Beine gucken und „Huhuuuh...!“ rufen)
- Katze
- Schloss (Dreiecksposition)
- Gespenst s.o.
- Spinne
- Türme (Kerze)
- Gespenst s.o.
- Schatz (Doppelter Lotus)