

Kinderyoga Übungsreihen

von Rai Kaur Birgit Rautenberg

„Unterwasserreise“

Aufwärmen:

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

Kriya:

- U-Boot-Fahren
- Sonne
- Palmen
- Lachmöwen
- Taucheranzüge anziehen und ins Wasser gleiten, schwimmen, tauchen...
- Krebs
- Muschel
- Seeschlange und kleiner Stein (Babyposition)
- Schlingpflanze (Kerze)
- Wassergymnastik zu Musik
- Auftauchen