

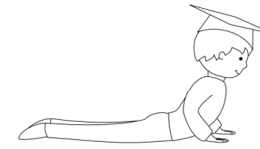
Kinder-Yoga Übungen: Im Reich der Tiere



der Schmetterling

Sitzposition
Beide Fußsohlen aneinander bringen
und mit den Knien „flattern“

In Bauchlage kommen
Hände unter die Schultern und
Oberkörper abheben



die Schlange

Oberkörper auf die Oberschenkel
bringen
Kopf entspannt ablegen
Hände nach hinten



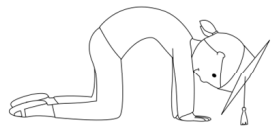
der Hund

Füße und Hände an den Boden
bringen
Beine strecken, Rücken gerade halten
Kopf zwischen den Händen mit Blick
auf die Füße



die Maus

Bildquellen: Ein Dankeschön geht an Ina Kinkel von Yogagogik - Yoga und Pädagogik für die
Abdruckerlaubnis, <https://www.yogagogik.de/f%C3%BCr-schulen/>, Yogagogik bietet auch Kinderyoga-
Ausbildungen, Workshops, Vorträge und Schulentwicklungstage für Ihre Schule an.



die Katze

In den Vierfüßlerstand kommen: auf
beiden Knie und die Arme unter den
Schultern platzieren
Einen Katzenbuckel machen, richtig
schön runden, quasi den Bauchnabel
einsaugen



die Kuh

Im Vierfüßlerstand bleiben
aus dem Katzenbuckel rauskommen
und ein Hohlkreuz machen wie bei
einer Kuh
Schultern zurück und Nacken gerade

Katze – Kuh noch 3 x wiederholen



der Tiger

Aus dem Vierfüßlerstand den linken
Arm und das rechte Bein anheben (auf
gleicher Linie zum Boden)
Im Wechsel mit folgender Variante:
rechter Arm und linkes Bein anheben