

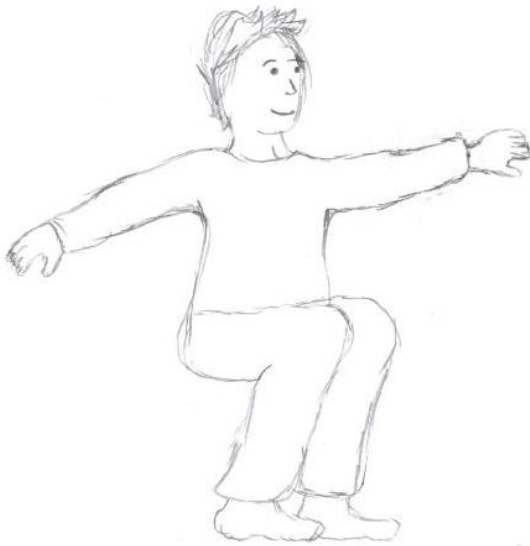
# YOGA IM FRÜHLING

Lies die Geschichte und mache dazu die passenden Yoga Übungen!

Du kannst diese Übungen immer mal wieder machen, um dich ein wenig zu dehnen und zu strecken.

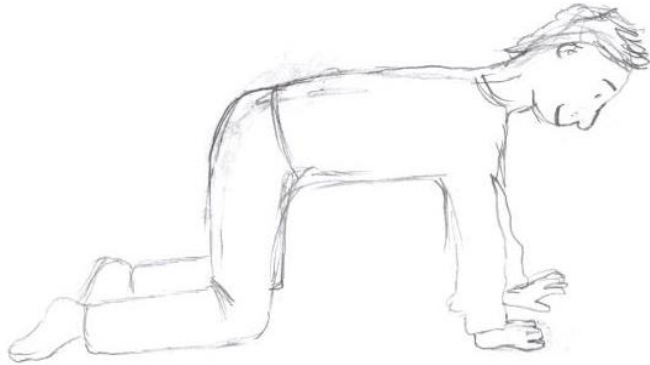
Es ist früh am Morgen. Langsam geht die SONNE auf. Sie wärmt mit ihren warmen Strahlen alle Tiere und Menschen.

*(Du kommst aus der Hocke heraus langsam nach oben. Die Hände führst du dabei seitlich nach oben und streckst sie zur Decke.)*



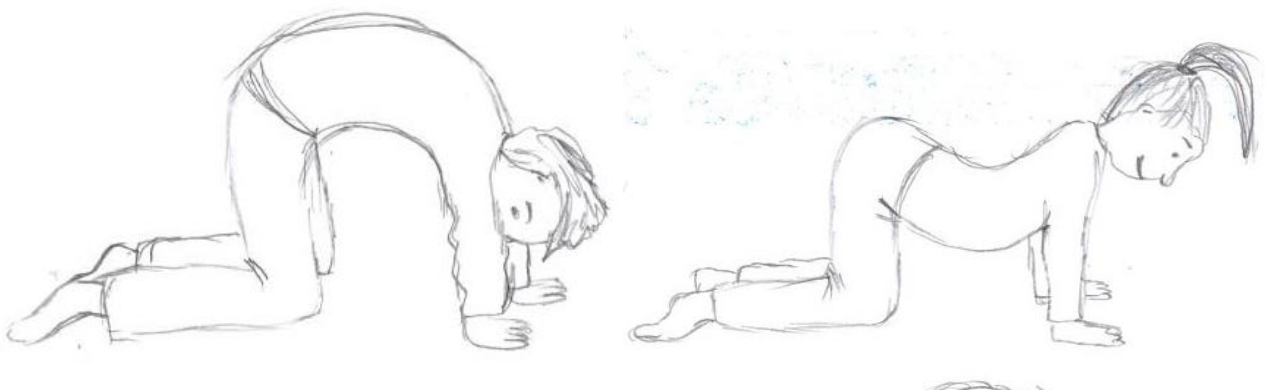
Auch die kleine KATZE wird von der warmen Sonne aufgeweckt.

*(Du begibst dich in den Vierfüßlerstand. Dein Rücken ist gerade und die Knie sind hüftbreit geöffnet.)*



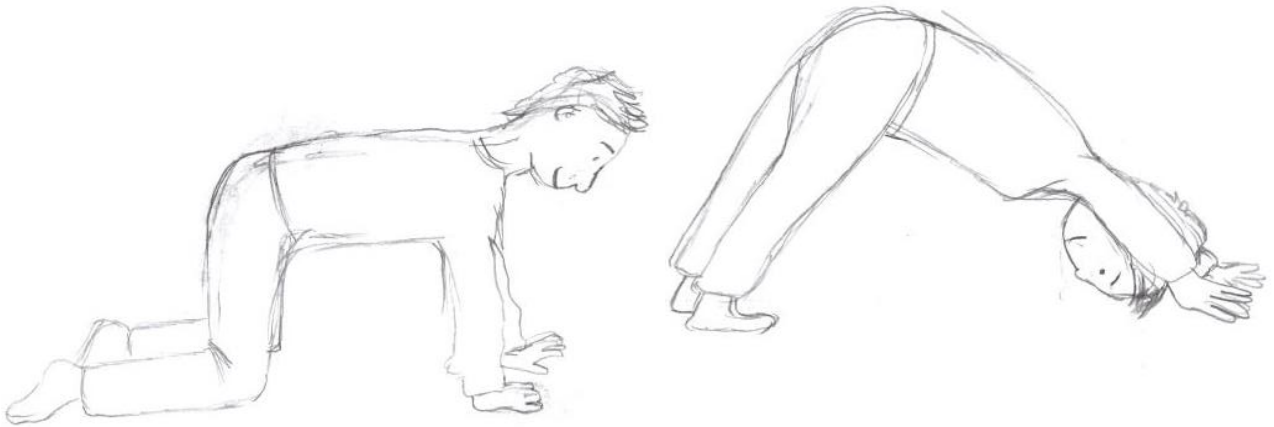
Sie dehnt und streckt sich und macht dabei immer wieder einen runden Katzenbuckel.

*(Du machst nun deinen Rücken richtig rund. Dein Kopf geht nach unten und dein Gesicht zeigt Richtung Bauch. Anschließend lässt du deinen Bauch durchhängen und gehst ins Hohlkreuz. Der Kopf geht dabei in den Nacken.)*



Auch der kleine HUND wird von der Sonne geweckt und freut sich!

*(Aus dem Vierfüßlerstand heraus streckst du Arme und Beine. Dein Kopf befindet sich zwischen deinen Armen.)*



Schnell laufen die beiden zum BAUM. Dort ist es schattig und kühl. Fest ist der Baum mit der Erde verwurzelt. Hund und Katze freuen sich über den schönen Baum und den wunderbaren Frühlingstag.

*(Du stellst dich aufrecht hin. Deinen rechten Fuß bringst du an deinen linken Unterschenkel. Achte darauf, dass der Fuß nicht am Knie ist. Mit deinen Armen bildest du ein Dach über dem Kopf. Nach einiger Zeit wechselst du das Standbein.)*

