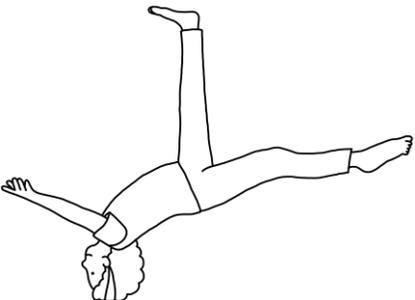


Minibuch von



Ich mache Yoga.

Montag

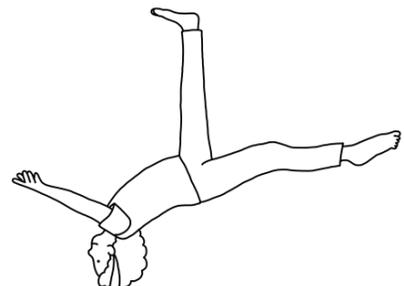


Der Schmetterling

Setze dich hin und winkle deine Beine an. Deine Fußsohlen berühren sich. Mit den Händen kannst du deine Füße festhalten. Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist.

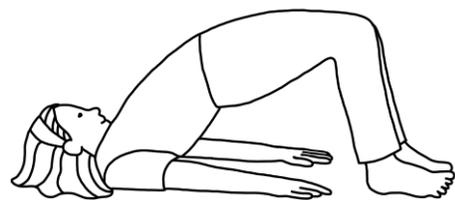
Stelle dich gerade hin und lehne dich dann langsam nach vorne. Ein Bein geht dabei gestreckt nach hinten. Nutze die Arme, um das Gleichgewicht zu halten.

Das Flugzeug



Sonntag

Dienstag

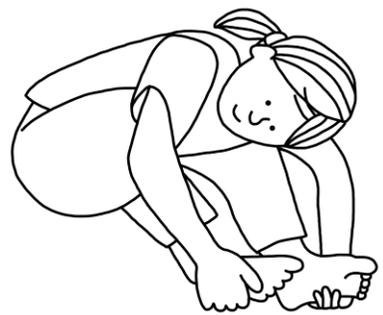


Die Brücke

Lege dich auf den Rücken. Winkle deine Beine an und lege deine Arme seitlich neben deinen Körper. Hebe die Hüfte so weit an, wie es geht. Dein Rücken hebt sich mit an, deine Schultern bleiben jedoch am Boden.

Lege dich auf den Rücken und ziehe deine Beine so nah zum Oberkörper, wie es geht. Halte mit deinen Händen deine Füße fest.

Das Baby



Samstag

Mittwoch

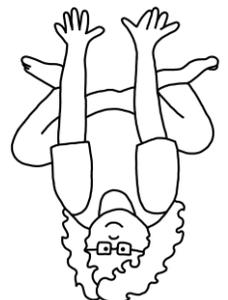


Der Hai

Lege dich auf den Bauch. Hebe deine Beine und Schultern an. Strecke deine Arme nach hinten und falte deine Hände.

Stelle dich breitbeinig hin. Deine Fußspitzen zeigen nach außen. Senke deinen Po herab, sodass er fast den Boden berührt. Halte mit deinen Armen das Gleichgewicht.

Der Frosch



Freitag

Donnerstag



Das Tor

Knie dich auf dein rechtes Knie und strecke dein linkes Bein zur Seite. Lehne deinen Körper nach rechts und stütze ihn mit dem gestreckten rechten Arm. Deinen linken Arm streckst du nach oben. Halte deinen Körper gestreckt.