

Guten Morgen Yoga

Eine Aufwachgeschichte
für kleine Yogis

Mariam Gates
ILLUSTRATIONEN VON
Sarah Jane Hinder



riva



Blitz

Lass die Knie leicht gebeugt und hebe die Arme nach oben.



Berg

Drücke die Füße auf den Boden und richte den Rücken auf. Lass die Schultern nach hinten sinken und lege die Hände aneinander.



Vorwärtsbeuge

Mach den Rücken rund, beuge die Knie leicht und lass den Oberkörper nach unten sinken.



Brücke

Lege dich auf den Rücken, drücke die Füße gegen den Boden. Stütze dich mit den Unterarmen ab und strecke die Hüften nach oben.



Boot

Setze dich aufrecht hin und hebe Beine und Arme an, die Knie sind gebeugt oder gerade.