

# 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.*