



## Yogaübung 10, Esel

**Thema / Hauptziel:** Dehnt die Rückseite der Beine, stärkt Arme, Handgelenke, Schultern, Rücken, Stützkraft, tiefen Atem, Gleichgewicht, Selbstbewusstsein, Mut und Ausgeglichenheit, Energie freisetzen und innere Stärke aufbauen

**Sozialform:** Einzelübung

**Platz- und Materialbedarf:** kein Material erforderlich

**Übungs- / Spielbeschreibung:**

Mit schulterbreit platzierten Händen und beckenbreit stehenden Füßen den Po zur Decke strecken. Mit den Füßen nacheinander nach schräg oben und hintern in die Luft austreten.

Achtung: Nicht zu hoch treten, dass die Kinder nicht über den Handstand hintenüberfallen!

Tönen: „laiaiaiaia“ i=tief durchatmen, a=voll ausatmen

