

Kinderyoga – Der Sonnengruß



Namaste



Ich begrüße den Himmel
Einatmen



Ich begrüße die Erde
Ausatmen



Ich begrüße die Sonne
Einatmen



Ich begrüße die Berge
Ausatmen



Ich begrüße die Täler
Einatmen



Ich begrüße die Tiere
Ausatmen



Ich bin gesund
Einatmen



Ich kann mich bewegen
Ausatmen



Ich kann denken und fühlen
Einatmen



ICH BIN WACH
Ausatmen



EINE GUTE Zeit
Eure Moni