

YOGA MIT YOGI

Hallo und Namaste!

Genug mit all dem Rechnen.
Jetzt wird Yoga gemacht.

Kennst du das Dreieck?
Diese Übung dehnt sehr schön
und lockert steife Muskeln auf.



Yogi Lama,
biegsamer und geduldiger
Yogaguru

Stelle dich hin wie die Lamas.
Eine Hand kommt zum Fuß, die andere zeigt in den Himmel.



Zähle bis 10 und atme tief durch.
Dann wird die Seite gewechselt und wieder bis 10 gezählt.

Ommmmmm. Macht Spaß, oder?

Namaste und bis bald.
Dein Yogi Lama