

KINDERYOGA-TAG

TÄGLICHE 5-MINUTEN-ÜBUNGEN mit  haltungen



1 Königin



2 Drachen



3 Wasserfall



4 Stoffpuppe



5 Windmühle



6 Y Haltung (Yoga)



7 Stuhl



8 Flamingo



9 Baum



10 einfache Haltung



Diese übungsreihe ist von Teresa Power entwickelt, anerkannter yoga expertin, entwicklerin der ABC Yoga for Kids und Little Mouse Adventures series, und gründerin des Kinder Yoga Tag (Kids' Yoga Day). Um anleitungen für die einzelnen übungen zu erhalten, oder um sich für die teilnahme an dem diesjährigen Kinder Yoga Tag anzumelden, besuchen sie unsere webseite: kidsyogaday.com/poses. Bevor sie ein neues trainingsprogramm beginnen, empfehlen wir ihnen stets, sich von ihrem arzt diesbezüglich beraten zu lassen.

TERESA  POWER