

Samstag(s) – Yoga

1. Der Frosch

- **Breitbeiniger Stand + tief in die Hocke**
- **Oberkörper nach vorne beugen**
- **Hände flach auf den Boden**
- **Füße von den Zehen bis zu den Fersen auf dem Boden lassen**



2. Der Gorilla

- Lockerer Stand, Beine gegrätscht
- Breite die Arme aus und balle die Hände zu Fäusten
- Trommle mit deinen Fäusten auf den Brustkorb
- Beim Ausatmen brüllst du laut wie ein Gorilla



3. Die Raupe

- **Lege dich auf den Bauch und berühre mit deiner Nasenspitze den Boden**
- **Mit den Händen stützt du dich neben den Schultern ab**
- **Füße sind angewinkelt**
- **Becken anheben, sodass nur noch Kinn, Hände, Brust und Zehenspitzen den Boden berühren**

