

# Montag(s) – Yoga

## 1. Die Katze

- Nachahmung des Katzenbuckels
- Kinn zeigt zur Brust
- Arme bilden mit der Schulter eine Linie
- Knie stehen parallel in Hüftbreite



## 2. Das Kind



- Schultern sinken nach unten und sind entspannt
- Knie stehen hüftbreit auseinander
- Große Fußzehen berühren sich

### 3. Der Krieger

- Kopf nach vorne
- Knie über Ferse
- Fersen auf einer Linie
- Arme zeigen gerade und parallel nach oben
- Gewicht auch auf äußere Fußkante ablegen

