

Kinderyoga SONNENGRUSS

Begrüßungs-Text:

Ich glaube an mich selber
Ich liebe meinen Körper
Ruhig und konzentriert geht's garantiert

Sonnengruss-Text:

Ich grüsse die Sonne
Ich grüsse die Erde
Ich bin stark und habe Vertrauen
Ich bin mutig
Ich bin so schlau wie eine Miau
Ich bin so ruhig wie eine Schnecke
Ich bin so konzentriert wie eine Kobra und so freundlich
wie ein Hund
Ich bin stark und habe Vertrauen
Ich grüsse die Erde
Ich grüsse die Sonne Namaste

