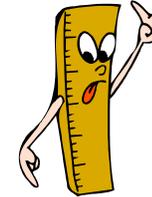


Wir basteln uns eine Yoga-Stunde



dazu benötigen wir:

- eine Schere, Klebstoff
- eine Unterlage
- unsere Yoga-Figuren, die wir ausschneiden werden
- das Yoga-Stunden-Layout, auf das wir unsere Yoga-Figuren kleben werden
- unsere Yoga-Kleidung (lockere Sporthose, etc.)



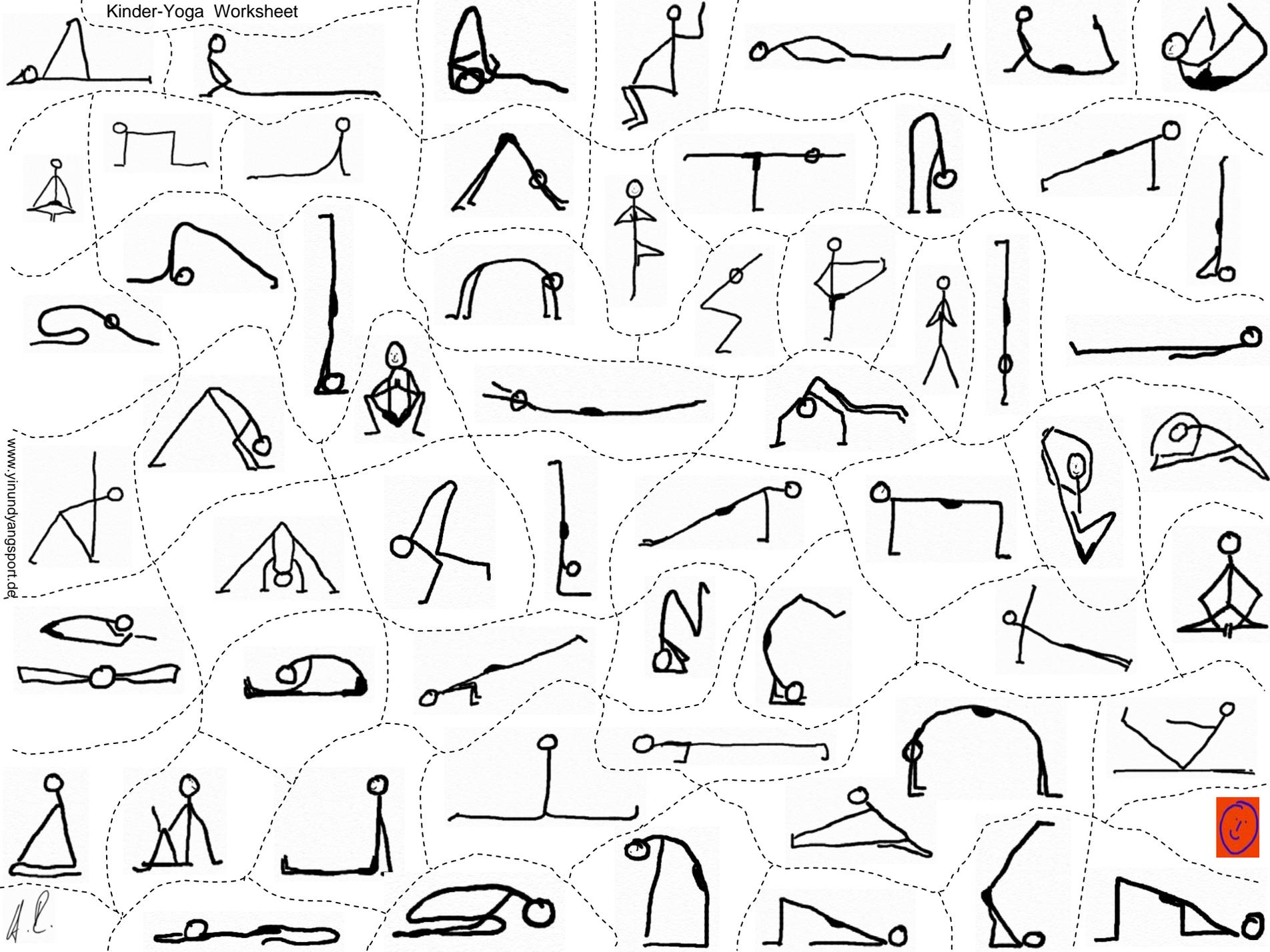
Arbeitsschritte:

1. Schau Dir die Yoga-Figuren an.
2. Entscheide welche Yoga-Figur Dir gefällt und welche Du auch körperlich ausüben kannst. (Überanstrengung Dich nicht!)
3. Schneide Deine Yoga-Figuren aus, die Dir gefallen. (Zuerst 12 Stück)
4. Klebe diese Yoga-Figuren zu Deiner eigenen Yoga-Übungsreihe in Dein Yoga-Stunden-Layout hinein.

Yoga-Übung:

5. Übe Deine Yoga-Übungsreihe zuerst allein, danach zeigst Du Sie Deinem Partner.
6. Dein Partner zeigt auch Dir seine Yoga-Übungsreihe.
7. Übt gemeinsam.
8. Gönnt Euch nach Eurem Yoga eine kleine Pause!





www.yinundyangsport.de

A.L.



Yoga-Stunden-Layout - 1

Name: _____



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

Name: _____



13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24