



„Sonnengruß“ von Mai Cocopelli (Yogaübung)



Was man dazu braucht:

- Bequeme Kleidung
- Internetverbindung

Wie es geht:

- Der Sonnengruß von Mai Cocopelli kann über YouTube mitgemacht werden.

Ziele:

- Zur Ruhe kommen
- Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen
- Den Körper dehnen & entspannen

Erstellt von: Kindergarten an der Ach / Anna & Lea

Quelle Lied: <https://www.youtube.com/watch?v=Zt8GRmvocXA>