

Ihr seid müde und verspannt vom vielen Lernen? Dann ist ein bisschen Yoga genau das Richtige für euch! 😊

Die Maus

Knie dich auf den Boden und setz dich auf die Füße. Der Kopf berührt den Boden, die Arme liegen an der Seite.

Im Rollstuhl: Lass Deinen Oberkörper so weit es geht nach vorne fallen, die Arme hängen locker an der Seite runter.



Der Baum

Lehne einen Fuß an das andere Bein. Dann bringe die Hände über dem Kopf zusammen und mach dich so groß, wie du kannst.

Im Rollstuhl: Mach dich so groß, wie du kannst und bringe die Hände über dem Kopf zusammen. Vielleicht schaffst du es sogar, ein Bein zu heben.



Der Stern

Strecke eine Hand zum Himmel, die andere zum Boden. Und dann wechsel die Seiten.

Im Rollstuhl: Das schaffst du ganz genauso!



Der Adler

Strecke die Arme zur Seite. Dann drehe dich soweit du kannst zur einen Seite, dann zur anderen.

Im Rollstuhl: Das schaffst du ganz genauso!



Die Katze

Geh auf alle Viere. Mach einen Buckel und roll dabei das Kinn zur Brust. Anschließend schaust du nach oben und drückst den Bauch Richtung Boden. Wiederhole das 5 Mal.

Im Rollstuhl: Roll das Kinn zur Brust und drücke deinen Rücken gegen die Lehne. Anschließend schaust du hoch und drückst den Bauch nach vorne. Wiederhole das 5 Mal.



Das Krokodil

Lege dich auf den Boden, strecke die Arme weit zu beiden Seiten und winkle die Beine an. Dann lass die Knie zu einer Seite kippen, der Kopf guckt in die andere Richtung. Atme ruhig und dann wechsle die Seiten.

Im Rollstuhl: Greife mit beiden Händen das Rad einer Seite und drehe dich soweit du kannst in diese Richtung. Atme ruhig, dann wechsle die Seite.



Jeder von uns ist irgendwann müde und braucht eine Pause. **Also macht es euch gemütlich und genießt die Auszeit!**

Bauchlage

Du liegst auf dem Bauch. Eine zusammengerollte Decke liegt unter deiner Brust und stützt dich so.



Rückenlage

Du liegst auf dem Rücken und bist umgeben von einer gerollten Decke. Dein Kopf und deine Schultern liegen auf der Decke, so kannst du deine Hände auch gut auf dem Bauch ablegen. Wenn die Decke lang genug ist, können die Enden unter deinen Knien liegen, sodass die Beine leicht gebeugt sind.



Seitenlage

Du liegst auf der Seite, die gerollte Decke hinter dir. Das eine Ende liegt unter deinem Kopf, das andere Ende zwischen deinen Knien. So ist die Wirbelsäule gerade und die Hüfte gespreizt.

