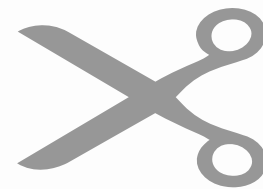
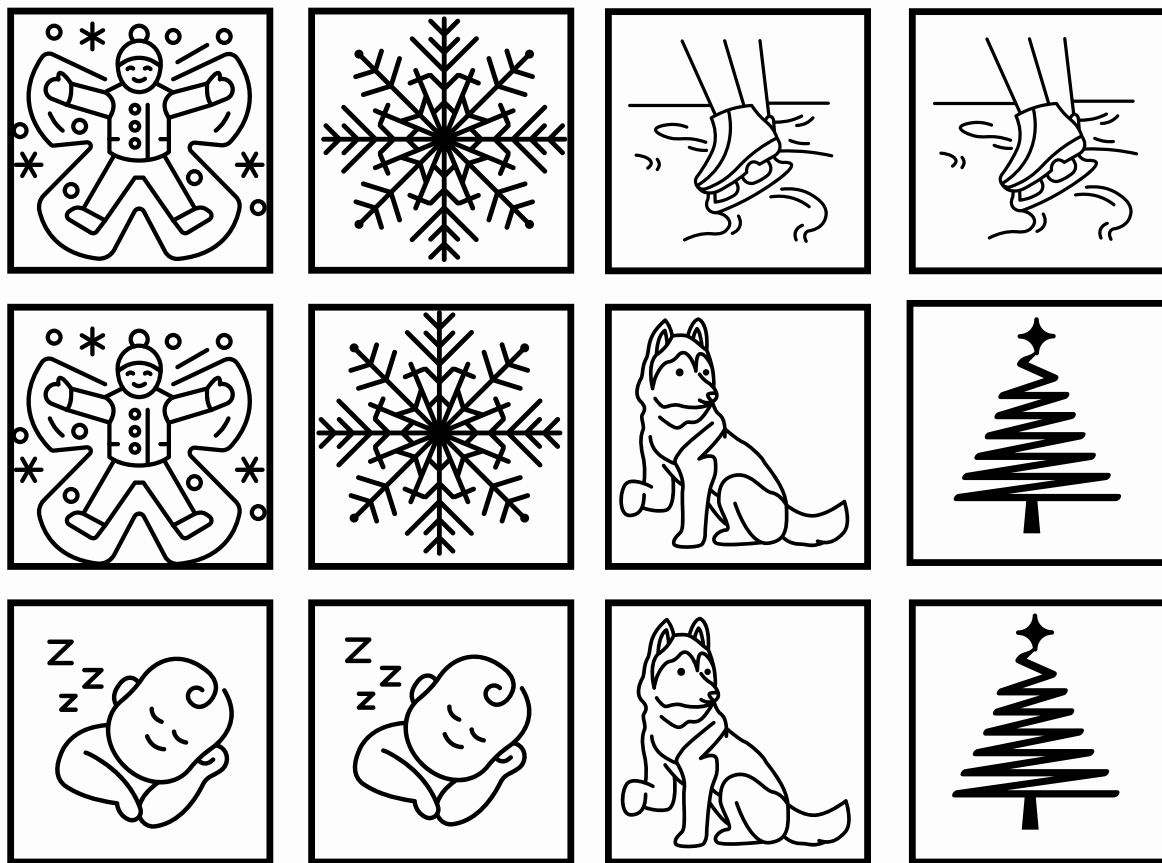


@FRANZI.PIEPST

Asana-Memory



Yogische Weihnachten wünsche ich dir.

Asana-Memory

Spielanleitung

1. Schneide die Karten aus. Male sie bunt an und/oder verstärke sie mithilfe von Pappkarton.
2. Lege die Karten verdeckt ab und starte die Suche nach den zusammengehörigen Karten.
3. Findest du ein Paar, darfst du die entsprechende Asana nachmachen.
4. Der Husky: Komme in den Vierfüßlerstand, schiebe deinen Po nach oben weg und strecke Beine und Arme lang. Du bist nun im herabschauenden Hund.
5. Die Schlittschuhe: Suche dir eine glatte Oberfläche oder nimm zwei kleine Handtücher unter deine Füße. Nun gleite über den Boden, als ob du Schlittschuh laufen würdest. Schwinge deine Arme kräftig mit.
6. Die Schneeflocke: Führe deine Arme lang über deinen Kopf nach oben gen Decke. Komme auf deine Zehenspitzen. Halte kurze inne und nun versuche so langsam wie möglich deine Arme und Füße wieder sinken zu lassen- wie eine Schneeflocke, die vom Himmel schwebt.
7. Der Tannenbaum: Stelle dich für den Baum auf ein Bein und versuche den Fuß des anderen Beins auf deiner Oberschenkelinnenseite abzustellen. Deine Arme kannst du vor deinem Herzen zusammenführen. Tausche die Seite. Dir ist es zu wacklig? Übung macht den Meister.
8. Der Winterschlaf: Knie dich hin und lege deinen Oberkörper und Stirn auf dem Boden ab. Deine Arme sind lang neben deinem Körper. Du bist in der Position des Kindes und darfst entspannen.
9. Der Schneeengel: Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und bewege Arme und Beine, als ob du im Schnee einen Schneeengel zaubern würdest.

