

Der Sonnengruß



- 1 Guten Tag
- 2 Ich grüße die Sonne
- 3 Ich grüße die Erde
- 4 Da ist ein Sprinter
- 5 Auf der Brücke
- 6 Wo die kleine Raupe
- 7 Vor der Kobra flieht.
- 8 Unter der Brücke
- 9 Ist noch ein Sprinter
- 10 Der grüßt die Erde
- 11 Und die Sonne
- 12 Und sagt Danke

Der Sonnengruß verbindet mehrere Yogaübungen zu einer fließenden Abfolge von Bewegungen. Der nebenstehende Text kann zu den 12 Haltungen gesprochen werden. Besonders Kinder haben deshalb besonders viel Spaß an der Übung. Diese und andere Übungen helfen den Kindern, in ihre Mitte zu kommen und sind zu einem wertvollen Bestandteil unserer PeaceKids-Aktionen geworden..