



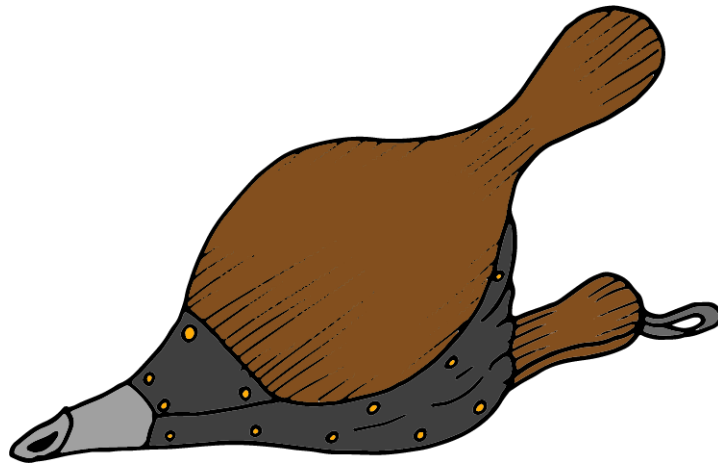
Die Blasebalg - und Feueratmung

Auf dem Boden: Setze dich auf deine Fersen. Deine Arme sind nach vorne ausgestreckt und die Hände auf dem Boden abgelegt.

Auf dem Stuhl: Setze dich auf deinen Stuhl, strecke die Arme aus und lege die Hände auf den Tisch ab.

Atme tief durch die Nase ein und puste so, als ob du das Feuer anfachten möchtest. Versuche lange und kraftvoll auszupusten.

Führe diese Atmung 3 - mal durch.





Yoga und die Feuerwehr



Quellenverzeichnis:

Schrift: Grundschrift von Christian Urff <https://fontlibrary.org/de/font/grundschrift>
<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Texte und Grafiken: erstellt von Sabine Piecha von @yokids.de 2021

Du darfst mein Material für deinen (Yoga -)Unterricht verwenden.

Eine Veränderung des Materials ist nicht gestattet.
Alle Text - und Bildrechte liegen bei Sabine Piecha.

Solltest du auf Urheberrechtsverletzungen aufmerksam werden, melde dies bitte weiter an

info@yokids.de

Ich freue mich, wenn du mein Material benutzt und es auf Instagram teilst und mich dabei verlinkst.
@yoga.in.der.schule

Viel Spaß mit dem Material!
Sabine Piecha

