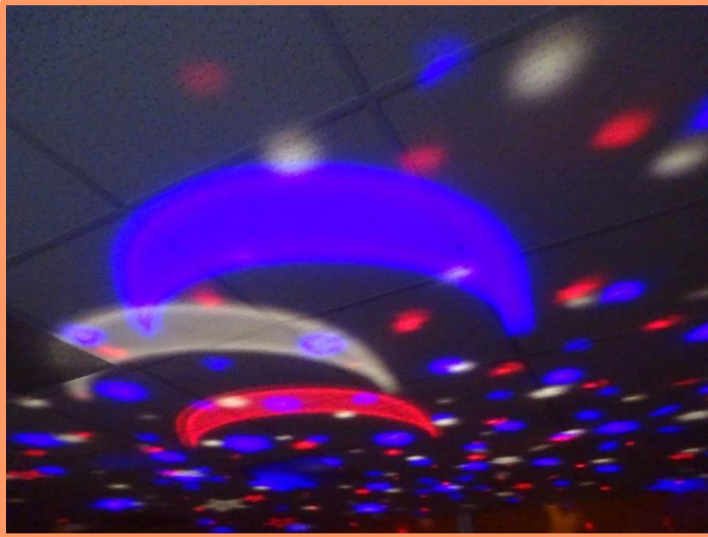


**„Sport frei!“ hieß es sofort im Januar, als Christin zur ersten YOGA – Runde einludt.**

Im Sportraum sorgten Dämmerlicht, ein Sternenhimmel und Entspannungsmusik für eine angenehme Wohlfühlatmosphäre. Christin begann mit dem Begrüßungsritual „NAMASTE“



Nachdem wir uns gedehnt und gestreckt hatten starteten wir zu einer imaginären Wanderung. Zuerst trafen wir auf eine sprechende Kobra. Sie zeigte uns, wie man mit seiner Zunge zischelt.



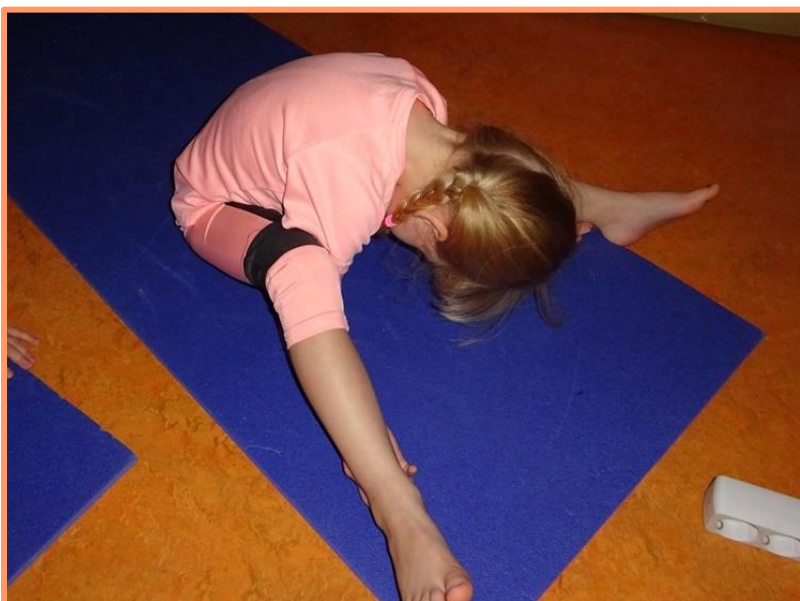
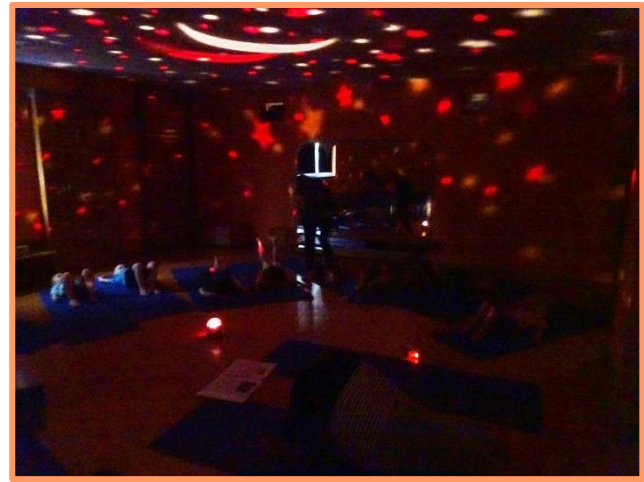


Schließlich trafen wir auf die „herabschauenden Hunde.“ Sie waren am „Berg“ bei den vielen „Bäumen“ zu finden. Dort sahen wir ein Löwengehege. Die Löwen durften einmal laut brüllen.



Dann beobachteten wir einen Schmetterling. Im Sitz stellten wir die Fußsohlen aneinander und bewegten die Knie auf und ab. (Flügelschlag) Die Fühler stellten wir mit unseren Fingern nach.





Christin zeigte uns, wie wir unseren Körper dehnen können. Ganz schön anstrengend. Dann zeigte sie uns die Schildkröte. Cool!! Es folgten noch einige Übungen bevor wir entspannen durften.





Eine lange Wanderung machte auch müde. Wir durften uns bei leiser Musik auf der grünen Wiese entspannen. Der Wind (Christines Tuch) streifte uns zart. Die Sterne am Himmel sorgten für unser Wohlbefinden.

