

# Wer bin ich?

Ich bin kein Hund,  
ich bin kein Stier.

Was bin ich für ein Tier?

*Adho Mukha Svanasana*

*Crouching Cat*

*nach vorne in Hocke hüpfen/  
Schultern zu Ohren und nach hinten  
kreisen*

Ich bin kein Baum,  
steh hier im Raum,  
und plötzlich lieg ich hier.

*Vrksasana*

*Armkreis nach unten*

*zurückspringen/ Chaturanga  
Dandasana/ ablegen mit lang-  
gestreckten Armen*

Ich rolle hin,  
ich rolle her  
und mach mich klitzeklein.

*nach rechts auf Rücken rollen*

*nach links auf Rücken rollen*

*seitlich zusammenrollen*

Ich schaukle hin,  
ich schaukle her.

*auf Rücken bei angezogenen  
Knien nach rechts und links  
schaukeln*

Da fällt's mir wieder ein!

*in den Kniestand rollen + aufrichten/  
Zeigefinger an Schläfen*

Ich bin mein Herz  
und mein Verstand  
in meinem Körperheim.

*Vajrasana / Handflächen auf Herz*

*Armkreis nach oben / Anjali Mudra  
über Scheitel  
Kniestand / Hände fließen am  
Körper herunter*

Erfüllt von meiner Seele Glanz  
schlaf ich jetzt friedlich ein.

*Armkreis nach oben/ "strahlende"  
Finger  
Handflächen vorne ablegen/  
Balasana*

**YOGI★STARS**

Auch DU bist ein STAR!

[www.yogistars.de](http://www.yogistars.de)