

Löwe

1. im Fersensitz sitzen, Knie etwa schulterbreit auseinander, einatmen



2. Gewicht nach vorne auf die Hände verlagern, Fingerspitzen zeigen zum Körper, ausatmen mit "bähhh", die Zunge so weit wie möglich heraus strecken, die Zungenspitze in Richtung Kinn, die Augen weit aufreißen



3. Einatmen im Fersensitz