

Der Sonnengruß



1. Ausatmen, dabei Hände vor dem Brustkorb zusammengeben.



2. Einatmen, dabei Arme heben und nach hinten, Schulterblätter zusammen. Gesäß angespannt.



3. Ausatmen, Oberkörper nach vorne beugen, Hände neben die Füße.



4. Einatmen, dabei rechtes Bein nach hinten geben.



5. Atem anhalten, dabei beide Beine nach hinten geben.



6. Ausatmen, Knie, Brust und Stirn auf den Boden legen.



7. Einatmen, dabei Brustkorb und Kopf heben. Gesäß angespannt.



8. Ausatmen, dabei Becken heben, Fersen in den Boden drücken.



9. Einatmen, dabei rechten Fuß nach vorne geben zwischen die Hände.



10. Ausatmen, beide Beine nach vorne geben.



11. Einatmen, Arme und Brustkorb heben, Arme nach hinten, Schulterblätter zusammen.



12. Ausatmen, Arme senken