

Schultergruß



(1) Aufrecht stehen,
Hände vor dem
Brustkorb zusammen

Ich grüße den Moment.



(2) Fingerspitzen nach
vorne drehen.



(3) Arme in weitem
Bogen öffnen.

Ich bin zuversichtlich.



(4) Am Rücken
umfassen.
Po raus, leichtes
Hohlkreuz, Kinn zur
Brust.

Ich ruhe in mir.



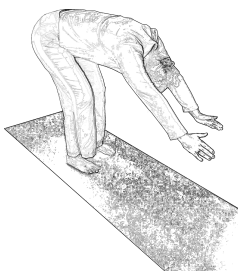
(5) Hände falten und
hinter dem Rücken
strecken.
Gesäß anspannen.
Kopf in den Nacken
(wenn angenehm)

Ich bin mutig.



(6) Knie leicht beugen.
Oberkörper nach vorne
beugen.
Arme weg vom Körper.

Ich bin geduldig.



(7) Hände lösen und
neben die Ohren
bringen.
Knie beugen.

Ich wachse über mich
selbst hinaus.



(8) Mit geradem Rücken
aufrichten, Arme
senken.

Ich bin im
Gleichgewicht.

**Weiter mit (1)
flüssig 8 – 10 Wdh.**