

Mondgruß Variation

	1. Quer auf die linke Seite der Matte stellen. Hände vor dem Brustkorb zusammen.		2. Arme nach oben strecken. Hände verschränken.
	3. Nach rechts beugen.		4. Nach links beugen.
	5. Das rechte Bein nach rechts. Arme diagonal ausstrecken.		6. Rechten Fuß nach rechts ausdrehen. Rechtes Knie beugen. Hände sanft aufstützen.
	7. Linkes Bein anheben.		8. Eventuell auch die Arme anheben in die Standwaage.
	9. Linken Fuß neben den rechten stellen. Arme sinken lassen in die Vorbeuge.		10. Linken Fuß weit nach hinten. Knie zum Boden sinken lassen. Oberkörper aufrichten.
	11. Arme nach oben strecken.		12. Rechte Hand links neben dem rechten Fuß ablegen. Linke Hand zur Decke. Blick nach oben.
	13. Hinteres Knie anheben. Nach oben kommen in das Kreuz.		14. Hände vor dem Brustkorb zusammen.
	15. Linken Fuß nach links ausdrehen. Linkes Knie beugen. Hände sanft aufstützen.		16. Rechtes Bein anheben.
	17. Eventuell auch die Arme anheben in die Standwaage.		18. Rechten Fuß neben den linken stellen. Arme sinken lassen in die Vorbeuge.
	19. Rechten Fuß weit nach hinten. Knie zum Boden sinken lassen. Oberkörper aufrichten.		20. Arme nach oben strecken.
	21. Linke Hand rechts neben dem linken Fuß ablegen. Rechte Hand zur Decke. Blick folgt nach oben.		22. Hinteres Knie anheben. Nach oben kommen in das Kreuz.
	23. Beine nach links zusammen bringen. Hände vor dem Brustkorb zusammen.	Von hier wieder mit 1. beginnen. Mache einige Runden.	© ANDREA  LÜTHJE