

Sonnengruß



(1) Aufrecht stehen,
Hände vor dem
Brustkorb zusammen

Ich lasse Freude in
mein Herz.



(2) Gesäß
anspannen, Arme
nach oben strecken

Ich bin offen für
Neues.



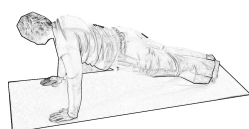
(3) Vorwärtsbeuge:
Knie beugen, Hände
neben die Füße, Kopf
hängen lassen

Ich finde Zugang zu
den Quellen meiner
Kreativität.



(4) Sprinter: rechtes/
linkes Bein zurück,
Knie zum Boden, Blick
nach vorne

Ich bin
zuversichtlich.



(5) Liegestütz: beide
Beine nebeneinander,
Ellenbogen leicht
gebeugt

Ich bin stark.



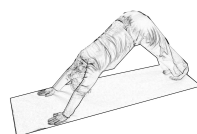
(6) Knie, Brust und
Stirn zum Boden

Ich habe Vertrauen.
Ich bin getragen von
der Erde.



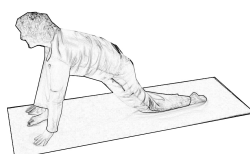
(7) Kobra: Kopf und
Brustkorb heben

Ich bin mutig.
Ich blicke der
Zukunft entgegen.



(8) Hund: Füße
aufstellen, Gesäß
nach oben

Ich bin gut verwurzelt.
Ich blicke zurück und
akzeptiere, was ich
sehe.



(9) Sprinter: rechten/
linken Fuß zwischen
die Hände (90 Grad-
Winkel!)

Ich mache einen
großen Schritt
vorwärts.



(10) Vorwärtsbeuge:
anderen Fuß dazu,
Kopf hängen lassen

Ich bin geduldig.



(11) Arme neben die
Ohren bringen.
Knie beugen, mit
geradem Rücken
aufrichten

Ich wachse über mich
selbst hinaus.



(12) Arme senken.

Ich bin im
Gleichgewicht.

Weiter mit (1)
flüssig 8 – 10 Wdh. immer
abwechselnd mit rechtem/
linkem Bein im Sprinter