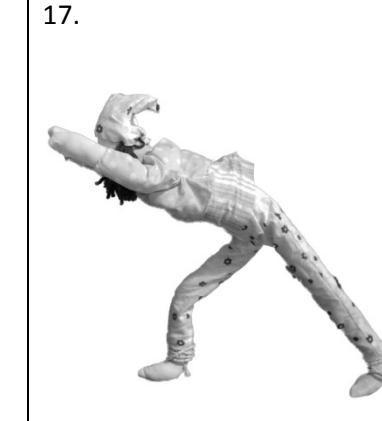
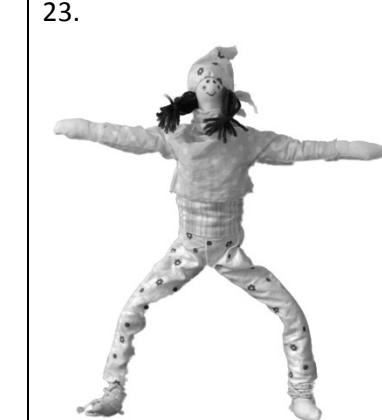


Mondgruß

1. 	2. 	3. 	4. 	5. 	6. 
<p>Einatmend Arme übern Kopf nehmen; Blick nach oben. Ausatmend Blick nach vorne richten.</p>	<p>Einatmend Oberkörper nach links beugen, Hüfte nach rechts schieben</p>	<p>Ausatmend nach oben kommen, Blick nach vorne</p>	<p>Einatmend Oberkörper nach rechts beugen, Hüfte nach links schieben</p>	<p>Ausatmend nach oben kommen, Blick nach vorne</p>	<p>Einatmend Grätsche, Knie beugen, Füße leicht nach außen drehen, Arme angewinkelt, Handflächen nach vorne, Finger gespreizt</p>
<p>Ausatmend Beine und Arme strecken. Arme waagerecht. Handflächen zeigen nach oben</p>	<p>Einatmend Füße nach links drehen, Oberkörper 90 Grad drehen</p>	<p>Ausatmend Oberkörper weiterdrehen – so weit es geht ☺</p>	<p>Einatmend in Stellung 8 zurückkommen, Hände vor die Lenden legen</p>	<p>Ausatmend mit gestreckten Beinen nach vorne beugen (Kopf zum Knie)</p>	<p>Einatmend aufrichten, Hände vor Brust zusammenlegen</p>

Mondgruß

13.	14.	15.	16.	17.	18.
					
Ausatmend vorderes Knie beugen; mit geradem Rücken in die Waagrechte; Hände vor dem Kopf, Fingerspitzen zeigen zum Himmel	Einatmend nach vorne drehen, Beine gespreizt, Knie gebeugt, Hände vor Brust zusammengelegt	Ausatmend wie beim Kopfsprung Arme nach vorne schieben. 14 und 15 dreimal wiederholen	Einatmend nach rechts drehen, Hände vor der Brust zusammengelegt	Ausatmend vorderes Knie beugen; mit geradem Rücken in die Waagrechte; Hände vor dem Kopf, Fingerspitzen zeigen zum Himmel	Einatmend aufrichten, Knie stecken, Hände vor die Lenden legen
19.	20.	21.	22.	23.	24.
					
Ausatmend mit gestreckten Beinen nach vorne beugen (Kopf zum Knie)	Einatmend aufrichten, Arme zur Seite gestreckt	Ausatmend weiter nach rechts drehen – so weit es geht :-)	Einatmend Knie beugen, Füße nach außen, Arme angewinkelt, Handflächen nach vorne, Finger gespreizt	Ausatmend Beine und Arme strecken. Arme waagerecht. Handflächen zeigen nach oben	Einatmend Arme und Blick nach oben. Ausatmend Hände vor die Brust