

























Mondgruß

<p>1.</p>  <p>Einatmend Arme übern Kopf nehmen; Blick nach oben. Ausatmend Blick nach vorne richten.</p>	<p>2.</p>  <p>Einatmend Oberkörper nach links beugen, Hüfte nach rechts schieben</p>	<p>3.</p>  <p>Ausatmend nach oben kommen, Blick nach vorne</p>	<p>4.</p>  <p>Einatmend Oberkörper nach rechts beugen, Hüfte nach links schieben</p>	<p>5.</p>  <p>Ausatmend nach oben kommen, Blick nach vorne</p>	<p>6.</p>  <p>Einatmend Grätsche, Knie beugen, Füße leicht nach außen drehen, Arme angewinkelt, Handflächen nach vorne, Finger gespreizt</p>
<p>7.</p>  <p>Ausatmend Beine und Arme strecken. Arme waagrecht. Handflächen zeigen nach oben</p>	<p>8.</p>  <p>Einatmend Füße nach links drehen, Oberkörper 90 Grad drehen</p>	<p>9.</p>  <p>Ausatmend Oberkörper weiterdrehen – so weit es geht ☺</p>	<p>10.</p>  <p>Einatmend in Stellung 8 zurückkommen, Hände vor die Lenden legen</p>	<p>11.</p>  <p>Ausatmend mit gestreckten Beinen nach vorne beugen (Kopf zum Knie)</p>	<p>12.</p>  <p>Einatmend aufrichten, Hände vor Brust zusammenlegen</p>

Mondgruß

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