













Gruß an die Sonne - Surya Namaskara

1. 	2. 	3. 	4. 	5. 	6. 
Stehend Hände vor die Brust legen, zur Ruhe kommen.	Einatmend Arme nach oben; Blick bleibt nach vorne	Ausatmend nach unten abrollen; Kopf hängt	Einatmend Schritt mit linkem Bein nach hinten; Blick nach vorne	Ausatmend rechtes Bein auch nach hinten; Kopf hängt nach unten; Fersen drücken zum Boden	Atem anhalten Po auf die Fersen
7. 	8. 	9. 	10. 	11. 	12. 
Einatmend mit Oberkörper nach vorne rutschen	Ausatmend Po zur Decke, Fersen zum Boden, Kopf hängt	Einatmend linkes Bein nach vorne nehmen; Blick nach vorne	Ausatmend rechtes Bein auch nach vorne, Kopf hängt	Einatmend Körper aufrichten, Arme nach oben, Blick geradeaus	Ausatmend Hände vor die Brust legen; nachspüren

Übung am Anfang 2-3mal machen; langsam steigern bis 12 Runden. **Nach der Übung ein paar Minuten ruhen!!!!**