

## Sonnengruß - leichte Variante

Zur Fortsetzung der erlernten Übungssequenz.

Durchgang re. Seite:  
Stellen Sie sich vorne auf die Matte.

Ausatmung



Berghaltung mit Namaste

Einatmung



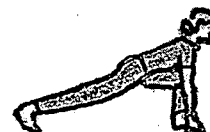
Berghaltung mit Streckung  
nach oben

Ausatmung



Vorbeuge

Einatmung



Ausfallschritt  
re. Bein zurück

Ausatmung



Hinabschauender Hund

Einatmung



Vierfüßlerstand

Ausatmung



Bodenlage

Einatmung



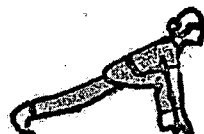
Cobra

Ausatmung



Hinabschauender Hund

Einatmung



Ausfallschritt  
re. Fuß vor

Ausatmung



Stehende Vorbeuge

Einatmung



Berghaltung mit  
Streckung nach  
oben

Nun Durchgang li. Seite (Ausfallschritt mit links).

Einzelne Haltungen können auch für mehrere Atemzüge (etwa 3 – 5) gehalten werden.

**Abschließende Entspannungsübung:** Legen Sie sich entspannt für einige Minuten auf den Rücken, Beine u. Arme leicht geöffnet, Augen schließen. Spüren Sie in Ihren Körper hinein und genießen sie die Entspannung.

Viel Spaß dabei