

Yoga – Sonnengruß – leichte Variante

Zur Fortsetzung der erlernten Übungssequenz.

Durchgang rechte Seite:

Stellen Sie sich vorne auf die Matte.

Ausatmung



**Berghaltung
mit Namaste**

Einatmung



**Berghaltung mit
Streckung nach oben**

Ausatmung



Vorbeuge

Einatmung



**Ausfallschritt
rechtes Bein zurück**

Ausatmung



**Hinabschauender
Hund**

Einatmung



Vierfüßlerstand

Ausatmung



Bodenlage

Einatmung



Cobra

Ausatmung



**Hinabschauender
Hund**

Einatmung



**Ausfallschritt
rechter Fuß vor**

Ausatmung



**Stehende
Vorbeuge**

Einatmung



**Berghaltung mit
Streckung nach oben**

Nun Durchgang linke Seite (Ausfallschritt mit links).

Einzelne Haltungen können auch für mehrer Atemzüge (etwa 3 bis 5) gehalten werden.

Abschließende Entspannungsübung:

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

Viel Spaß dabei