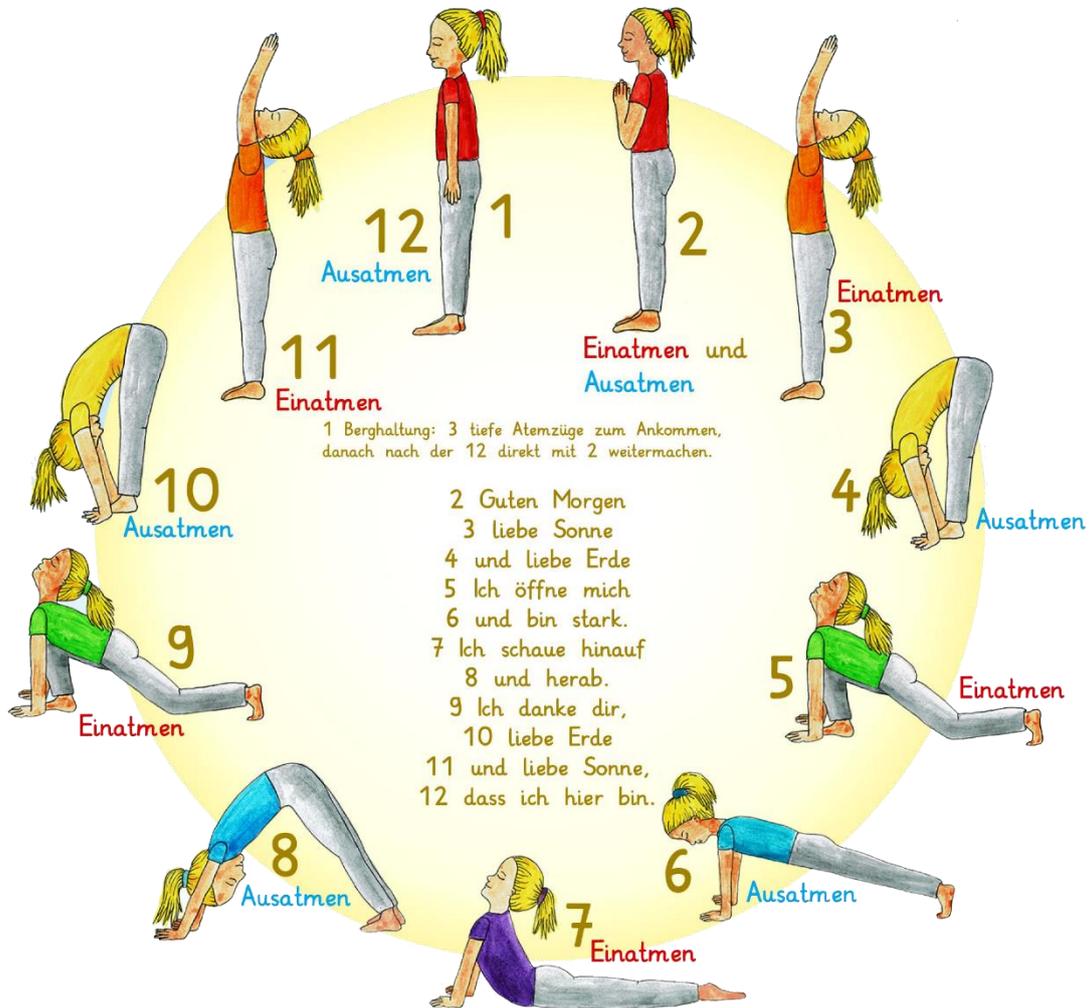




Der Sonnengruß



Ein paar Runden Sonnengruß wärmen den Körper auf und aktivieren ihn, den Geist und die Seele. Der Sonnengruß regt den Kreislauf an und hilft morgens sofort aktiv zu werden. Es ist eine dynamische Abfolge von 12 Positionen, die ineinander übergehen und mit Hilfe des eigenen Atems koordiniert werden. Zum Üben der Abfolge wird der Sonnengruß zunächst langsam durchgeführt. Nach jeder Runde wechselt der Fuß, der als erstes nach hinten gestreckt wird und als erstes wieder nach vorne zwischen die Hände gestellt wird.