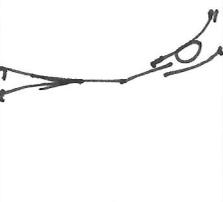


SONNENGRUSS – SURYA NAMASKAR

#	1	2	3	4	5	6
Atmung	Einatmen - Ausatmen	Einatmen	Ausatmen	Einatmen	Luft anhalten	Ausatmen
Haltung	Hände vor der Brust zusammen	Gesäß anspannen Hände nach oben Leichte Rückbeuge	Knie beugen Nach vorne beugen Hände neben die Füße	Rechtes Bein nach hinten Knie am Boden	Linkes Bein dazu Stützposition	Knie, Brust, Stirn zu Boden
Affirmation	Ich bin voller Liebe	Ich öffne mich für Neues	Ich verbeuge mich in Demut	Ich bin zuversichtlich	Ich bin stark	Ich habe Vertrauen
						

#	7	8	9	10	11	12
Atmung	Einatmen	Ausatmen	Einatmen	Ausatmen	Einatmen	Ausatmen
Haltung	Gesäß anspannen Oberkörper heben Kobra	Gesäß nach oben In den schieben	Rechtes Bein nach vorne Linkes Knie am Boden	Linkes Bein dazu	Gesäß anspannen Hände nach oben Leichte Rückbeuge	Arme senken
Affirmation	Ich habe ein offeneres Herz	Ich nehme mich selbst an wie ich bin	Ich bin bereit zur Veränderung	Ich bin geduldig	Ich bin voller Freude	Ich bin im Gleichgewicht
						

SONNENGRUSS – SURYA NAMASKAR – Variation

#	1	2	3	4	5	6
Atmung	Einatmen - Ausatmen	Einatmen	Ausatmen	Einatmen	Einatmen	Ausatmen
Haltung	Hände vor der Brust zusammen	Gesäß anspannen Hände nach oben Leichte Rückbeuge	Knie beugen Nach vorne beugen Hände neben die Füße	Rechtes Bein nach hinten Knie am Boden	Linkes Bein dazu Beide Knie am Boden	Stellung des Kindes Gesäß zu den Versen senken
Affirmation	Ich bin voller Liebe	Ich öffne mich	Ich verbeuge mich in Demut	Ich bin zuversichtlich	Ich bin stark	Ich habe Vertrauen

#	7	8	9	10	11	12
Atmung	Einatmen	Ausatmen	Einatmen	Ausatmen	Einatmen	Ausatmen
Haltung	Gesäß heben Vierfüßlerstand	Runder Rücken Katzenbuckel	Rechtes Bein nach vorne Linkes Knie am Boden	Linkes Bein dazu	Gesäß anspannen Hände nach oben Leichte Rückbeuge	Arme senken
Affirmation	Ich öffne mich	Ich nehme mich selbst an wie ich bin	Ich bin bereit zur Veränderung	Ich bin geduldig	Ich bin voller Freude	Ich bin im Gleichgewicht