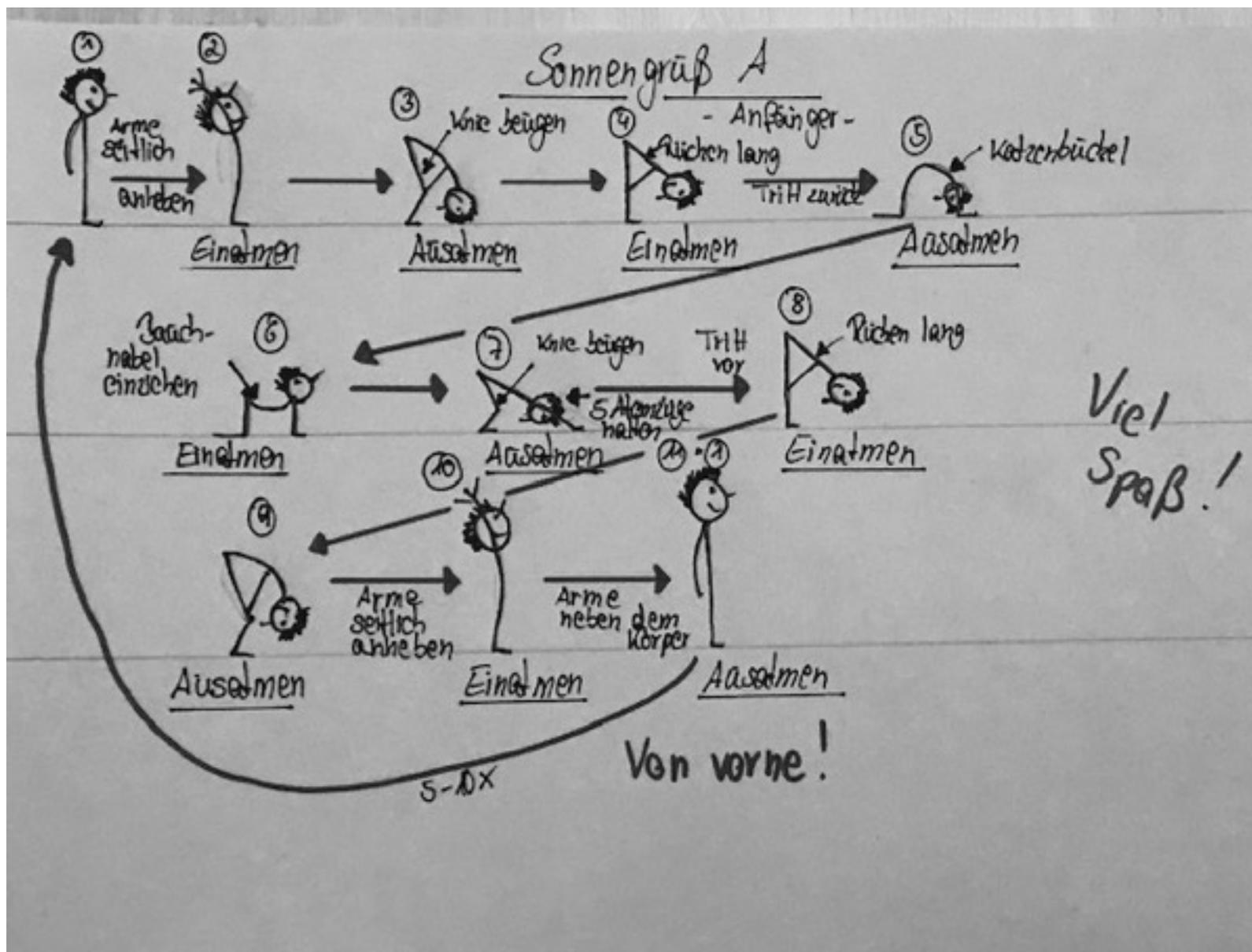


Sonnengruß A: Anfänger



Übungsanleitung für eine kleine Praxiseinheit:

Lerne den Sonnengruß auswendig.

Du kannst gerne das Blatt Papier neben deine Matte legen, aber lerne ihn ohne hinzuschauen zu praktizieren.

Versuche die Bewegung mit dem Atem abzustimmen und dabei übernimmt der Rhythmus deiner Atmung das Tempo der Bewegung.

Übe den Sonnengruß täglich. es geht nicht darum viel zu machen, sondern einen Flow zwischen Atmung und Bewegung zu finden.

Am Ende : Savasana.