

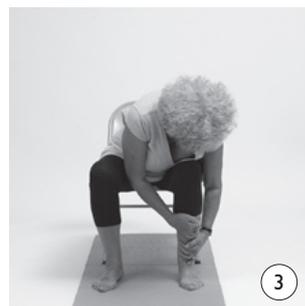
# Sonnengruß auf dem Stuhl



Bringe die Handteller vor der Brust zusammen, atme tief ein, atme aus. Los geht's:



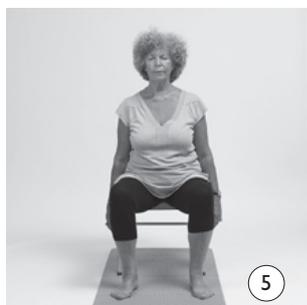
Einatmend strecke die Hände hoch, Handteller zeigen nach vorne, beuge dich dabei leicht zurück.



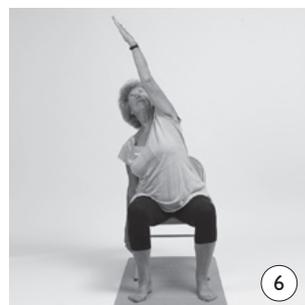
Ausatmend bringe den Kopf ans linke Knie, die Hände umfassen das linke Schienbein. Wenn du nicht so weit runter kommst, greife an der Kniekehle unter den Oberschenkel



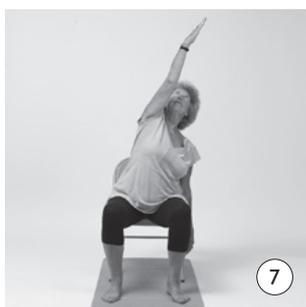
Einatmend richte dich auf, ziehe das linke Knie an die Brust. Ausatmend lasse das linke Bein runter. Wiederhole die Sequenz mit dem rechten Bein.



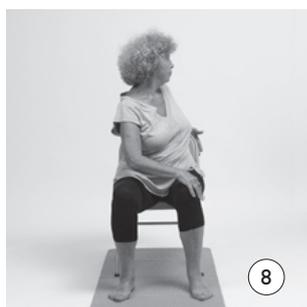
Ausatmend löse die Hände, lasse das rechte Bein runter, lasse beide Arme seitlich hängen.



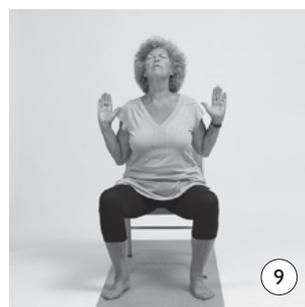
Einatmend kreise mit dem linken Arm seitlich hoch. Folge der Hand mit den Augen. Streck die Seite. Ausatmend lasse die linke Hand sinken.



Einatmend kreise mit dem rechten Arm seitlich hoch. Folge der Hand mit den Augen. Streck die Seite. Ausatmend lege den rechten Handteller außen um dein linkes Knie (Bild 8).



Einatmend lege die linke Hand an die linke Stuhllehne, drehe den Oberkörper nach links. Ausatmend komm zurück in die Mitte. Wiederhole rechts



Einatmend komm in die Sphinx, Handteller zeigen nach vorne, öffne den Brustkorb nach oben, strecke dein Kinn hoch, halte.



Ausatmend greife mit den Händen seitlich nach hinten, umgreife die Stuhllehne am Sitz. Einatmend strecke das linke Bein vor.



Ausatmend lasse es sinken. Wiederhole mit dem rechten Bein.



Wiederhole mit beiden Beinen.



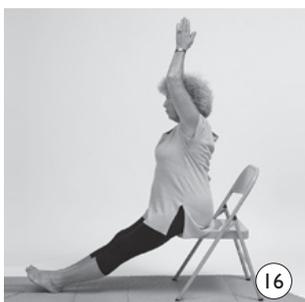
Ausatmend senke die gestreckten Beine, streck dein Kinn weit vor.



Rutsche mit den Händen an der Lehne hoch und **noch** höher, löse die Hände von der Lehne wie Flügel.



Einatmend kreise mit den Armen nach unten, an den Knöcheln vorbei, vor und hoch.



Bringe die Handteller über dem Kopf zusammen. Streck dich.



Ausatmend winkle die Knie an, bringe die Hände vor die Brust.



Wenn Du möchtest, fange wieder vorne an.