

*Hallo meine lieben Yogis,*

*Damit ihr schonmal weiterüben könnt - hier euer Sonnengruß.  
Such Dir einen schönen sonnigen Platz, roll deine Matte aus und los geht's...  
am besten jeden Tag 😊.*

*Mach Dich etwas warm, bevor Du mit dem Sonnengruß beginnst:*

- 1. Handgelenke kreisen, 10 x rechts und dann 10 x links rum.*
- 2. Fußgelenke kreisen*
- 3. Schultern kreisen*
- 4. Arme lang nach vorn ausstrecken - Ellenbogen strecken und beugen*
- 5. Hüfte kreisen in beide Richtungen*
- 6. Kopf sanft nach rechts legen – bleib ein paar Atemzüge-dann den Kopf sanft nach links legen – bleib auch hier ein paar Atemzüge*

*Der Sonnengruß – Surya Namaskar*

*Beginne immer mit der rechten Seite und mach dann die linke Seite. Das ist eine Runde. Fange langsam an und steigere Dich auf 3 oder 4 Runden, wenn Du magst auch mehr. Wenn das mit der Atmung nicht gleich klappt – egal.*

*Lege Dich nach dem Sonnengruß immer in Savasana die Entspannungshaltung auf dem Rücken und entspanne Dich.*

*Ich freue mich auf unser Wiedersehen und wünsche Euch, dass Ihr diese ungewöhnliche Zeit mit all den Veränderungen trotzdem positiv für Euch nutzen könnt. Bleibt gesund ! Eure Vera*



1. Lächeln



2. Einatmen



3. Ausatmen



4. Einatmen



5. Ausatmen



6. Einatmen



7. Ausatmen



8. Einatmen



9. Ausatmen



10. Einatmen



11. Ausatmen



12. Einatmen



13. Ausatmen



14. Einatmen



**Ausatmen –**  
**Arme über**  
**die Seiten**  
**senken und**  
**Lächeln....**  
**Und jetzt die**  
**linke Seite 😊**