



Ankommen in Rückenlage, Hände auf den Bauch, atmen und spüren , wie die Finger auf- und zusammenfließen

Vollständige Atmung im Schneidersitz, ein, erst Bauch, dann Brust,Schulter, – aus, vollständig den Rücken abrollen

Halsdehnung, Kopf auf Schulter neigen

Hände hinter dem Kopf verschränken, Ellenbogen – Knie

Füße aneinander - Knie nach außen drücken

Sonnengruß



Seitneigung mit erhobenen Armen im Stand – achte auf gebeugte Beine und festen Bauch



Kostbare Schalen



drehen, wechseln

U-Halte – Körperdrehung



Sturm



Ellenbogen Knie

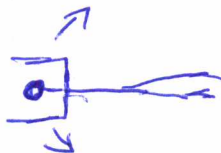
Krieger 1 – Energielinie – Hand Innenseite Fuss, dann diagonal , Seitenwechsel



Vierfüßler – Krafthaltung , also Knie anheben, dann einseitig strecken, heben und senken, diagonal öffnen , wechseln, dann ins Kind zur Entspannung



Bauchlage, U-Halte, Oberkörper anheben, Schulterblätter zusammen, rechts-links wechseln und anheben



Katzenbuckel, Hund der nach oben schaut im Wechsel



Große Grätsche im Sitzen, diagonale Hand an der Außenseite des Beines, abdrücken und den anderen Arm öffnen, danach auf Bein in Vorbeuge, wechseln und zum Schluss in die Mitte strecken und beide Arme weit vor



Sitz, Beine aufstellen, Fingerknöchel aneinander, zurücklehnen und Bauch fest anspannen, Abstände variieren



Rückenlage, Beine in die Luft, Fersen zusammen, Fußspitzen nach außen und Beine anheben, anstrengen!!!



Rückenlage, Füße aufstellen und in die Schulterbrücke Wirbelsäule aufrollen



Füße aufstellen, Fußsohlen aneinander, Knie öffnen, tief in den Bauch einatmen und entspannen



Rechtes Bein über das linke schlagen, Beine rechte Seite, Arme in Schulterhöhe, Seitenwechsel



Banane, Arme über Kopf, Arme und Beine auf rechte Seite, wechseln



Entspannung

Totenstellung, tiefe Bauchatmung, Muskeln entspannen, Gedanken fließen lassen, an einen schönen, sicheren Ort träumen, dort umschauen, die Stille genießen, ganz bei sich sein, loslassen und allen Stress und negative Gedanken fallen von dir ab.

Viel Spaß beim Üben und bald hoffentlich wieder zusammen.

Bleibt gesund

Eure Susanne