

Sonnengruss

Sina hat ein neues Hobby – das hat ihr Tante Gala beigebracht bei ihrem letzten Besuch und sie mag es, morgens den Tag und das Sonnenlicht so zu begrüßen.

Vielleicht möchtest du den Tag auch einmal so beginnen?





Sonnengruss – Anleitung

1. Atme ein und nimm dabei die Hände nach oben während du sagst:
Ich bin wach und begrüße den Tag.
2. Atme aus und komme dabei in eine Vorwärtsbeuge, berühre den Boden und sprich:
Ich grüsse die Erde...
3. **...und die Blumen.**
Einatmend nimmst du das rechte Bein nach hinten, winkelst das vordere Bein an und stützt dich mit den Händen auf dem Boden ab.
4. Atme aus und nimm beide Beine zurück, lass deine Hände auf dem Boden und sprich:
die Berge...
Bleibe eine Weile in dieser Position und atme natürlich weiter.
- 5./6. **die Täler,**
ausatmend kommst du über Knie, Brust, Kinn auf den Boden und atmest wieder ein, dabei sind Unterarme auf dem Boden abgestützt und du kommst in eine leichte Rückbeuge.
7. **die Bäume**
ausatmend kommst du wieder zurück in die Position mit beiden Beinen und Armen parallel auf dem Boden und dem Po in der Luft
8. **und das Gras**
und du läufst langsam mit den Füßen nach vorne Richtung Hände.
9. Du sagst:
Ich bin gesund und voller Freude.
Dabei richtest du dich einatmend auf und streckst die Arme nochmal in den Himmel
10. **Und dafür DANKE ICH.**
Du atmest aus und nimmst die Handinnenflächen vor der Brust zusammen.