

**„Die innere Sonne strahlen lassen“ – „Time to shine“ – Schwerpunkt Sonnengruß
60 Minuten // Zeitpunkt der Stunde: eher Mitte bis Ende des Kurses**

Einstimmung: Bedeutung des Sonnengrußes erklären – Energie & Wirkung der Sonnengrüße

Aufrechter Sitz: Ankommen – Auf Geräusche um sich herum konzentrieren, dann auf Geräusche innen und zu sich finden – Atem lauschen - die Atmung wahrnehmen - Tiefe Bauchatmung – spüren wie Bauchdecke sich hebt und senkt, wie kältere Luft durch Nase ein und Mund ausströmt – Gedanken liebevoll beiseite schieben

Vorstellung Sonne im Körper

E: Neue Energie aufnehmen A: im ganzen Körper verteilen und nach außen strahlen lassen

Sancalpa 3 x wiederholen mit Ein- und Ausatmung: „Ich strahle von innen nach außen“

Erwärmung im Sitzen

3 x E: Arme über Seite nach oben – A: über Seite wieder nach unten – Sonne geht auf

5 x E: Arme seitlich zurück öffnen A: rund werden Arme lang vor dem Körper zusammen (Kamelritt) – **Beckenboden integrieren mit der Atmung** – Sonne strahlt in alle Richtungen

E: **Räuberleiter** Mitte A: jeweils rechts und links in die **Seitbeuge** – Flanken strahlen lassen

Suffikreise nach rechts und links intuitiv – die Sonne kreisförmig nachmalen

Übergang in Vierfüßler

Katze Kuh

Tiger dynamisch – Energie wecken – Strahlen in die Länge – sich selber spüren

Position des Kindes – Nachspüren, Kraft sammeln, Energie, innere Wärme der Sonne die entstanden ist spüren - tief in Rücken einatmen – Frage: Was bringt dich selbst zum Strahlen – baue es öfter auch mal in deinen Alltag ein

Herabschauender Hund – Ankommen und intuitiv bewegen

3 x Flow: Herabschauender Hund – wie eine Welle nach vorne in die schiefe Ebene – Knie beugen und zurück in herabschauender Hund

Wärme im ganzen Körper gleichmäßig verteilen – spüre die Energie deiner inneren Sonne, deines inneren Feuers

3 x Vierfüßler – Seitöffnung (Taucher) und dann ablegen Rechts und Links – strahlen

Langes Kind – alles loslassen, Länge spüren, bewusst in Rücken hineinatmen, Wärme spüren – Sancalpa wiederholen „Ich strahle von innen nach außen“

Hauptteil

Leichte Variante des Sonnengrußes – Beckenboden mit einbeziehen in Katzen Kuh, Herabschauender Hund, Halbe Vorbeuge, Aufrichtung in Stand

Sonnengruß 2

Sonnengruß nochmal jeder seine Variante

Nachspüren Hand aufs Herz, Hand auf den Bauch – Spüre die Lebendigkeit in dir – die innere Sonne die strahlt in alle Richtungen – die Wärme

Padma Mudra – Sonne festhalten und dann mit der E: Hände etwas öffnen und Arme etwas heben A: wieder ein bisschen senken und Hände schließen 3-4 Mal und immer mehr öffnen und die Arme steigen lassen – die Atmung wahrnehmen, zur Ruhe kommen – beim letzten Mal Arme gestreckt nach oben Einatmen und Ausatmen Arme über die Seite nach unten

Flow mit Balance

Sonnengruß bis zum Herabschauenden Hund

3 beiniger Hund – Hüfte öffnen

Von hier Fuß vor in **hohen Ausfallschritt** – **Arme heben leichte Rückbeuge Einatmen**

Hände in Hüften – Beckenboden aktivieren – hinteren Fuß heben in **Krieger III**

Zurück in den **hohen Ausfallschritt** – Hände hinterm Rücken verschränken in die Rückbeuge/Herzöffnung – Beckenboden aktivieren und nach oben hin aus dem Herzen die Sonne strahlen lassen

Schritt vor in **Tadasana** und nachspüren Hände ins Namasté – innere Sonne spüren, wie der Körper pulsiert

Andere Seite ab Sonnengruß

3 x Dynamische hohe Hocke – **Ujayi Atem** E: Arme über Seite hoch strecken A: Kaktusarme, Brustkorb heben, die Sonne aus dem Herzen strahlen lassen und in hohe Hocke sinken – **Beckenboden integrieren**

Übergang zum Sitzen

Langsam sinken in **tiefe Hocke**

Einmal lang werden im Stocksitz – spüre nochmal Kontaktpunkt zum Boden

Übergang in die Rückenlage

Komme langsam über die Seite in die Rückenlage

Liegender Schmetterling mit eingerollter Decke unter dem Brustkorb - Sonnen- Beckenboden – Atmung (Beckenbodenbuch S. 49)

Zum Ausgleich – **liegende Drehung rechts und links**

10- 15 Minuten Savasana: Licht-/Sonnenmeditation – inneres Licht – Licht in deine verschiedenen Körperteile strahlen lassen – sich ganz und gar in dieses Licht einhüllen – Wärme verteilt sich, spüre die Kraft der Sonne in dir und nimm sie mit in deinen Tag – wiederhole nochmal dein Sancelpa „Ich strahle von innen nach außen“

Sitz: Nochmal nachspüren, Energie in dir spüren, innere Sonne von innen nach außen leuchten lassen – Hände reiben und nochmal auf dein Herz legen – wohltuende Wärme spüren

Namasté