

2. Sonnengruß (3-4 Wiederholungen)



Hauptteil:

1. Krieger-Flow:

Berg - Vorbeuge – Brett – Herabsch. Hund – Einbeiniger Hund (re.)

- Krieger 1 („Ich bin stark“)
- Krieger 2 („Ich habe ein Ziel“)
- friedvoller Krieger („Ich bin friedvoll/gelassen“)
- Krieger 3 („Ich bin fest verwurzelt/ich bin mutig“)

→ Seitenwechsel

2. Partnerübungen

- Tänzer
- Tiefe Hocke
- Baum

Cool Down:

- Halber Drehsitz
- Wirbelsäule aufrichten, runden (sitzen)
- langsam Wirbel für Wirbel in Rückenlage kommen
- Schulterbrücke
- Happy Baby
- Schmetterling
- Hochgestreckte Beine im Liegen

Shavasana: Stefan Adams: Neue Fantasiereisen: Schwerkraft