

## 10. Kursstunde Sonnengruß

### Impuls

Durch Versenkung in die Sonne erlangen wir Wissen über die kosmischen Regionen.  
*bhuvana-jnanam surye samyamat - Patanjali Yoga Sutra Kapitel 3, Vers 26*

### Übungen

Namasté und Ankommen im Stand (siehe Kurse 1 -3)




Dehnung im Liegen  Wahrnehmung der Länge in den Beininnenseiten

Dehnung Hüftbeuger 

Tischposition zur Entlastung Arme aus Variante Schulterbrücke oder in Rückenlage



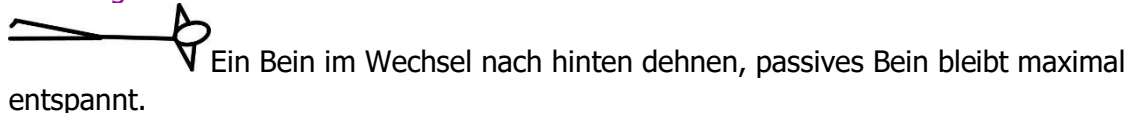
Sofastellung 


Muschelposition *supta baddha konasana*   
Bewegungsablauf Katze Kuh



Bewegungsablauf Welle AA →  EA → 


Dehnung Beine



 **Sonnengruß** – mehrere Wiederholungen  
(siehe separates Blatt Sabine Rosenlehner\_Sonnengruß\_Matte\_auf dem Stuhl)

 **Ausgleich Bärposition**

 **Endentspannung – progressive Muskelentspannung**

 **Surya bhedana** (Von der Sonne (Surya) durchflutet sein (bhedana)) **visualisiert, anschließend Stille und Namasté**

