

## 8. Kursstunde Sonnengruß

### Impuls

Meine Körperrückseite für mich derart unsichtbar wie die Sonne in ihrer Ganzheit

### Übungspraxis



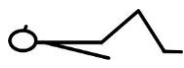
Namasté und Ankommen im Stand (siehe Kurse 1-3)



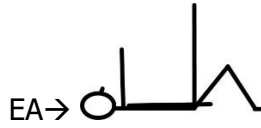
Anfangsentspannung



Apanasana



Seitdehnungen im Liegen, Fokus auf Körperrückseite



EA→ rechten Arm und rechtes Bein heben, gerne zur Decke dehnen AA→



Arm und Bein ablegen EA→ Dehnen von den

Fingerspitzen bis in die Ferse oder Zehen  
wiederholen diagonal



wiederholen zu beiden Seiten

### Bewegungsablauf Katze Kuh



Katze im EA für Weite im Rücken→ Kuh im AA

### Bewegungsablauf Welle

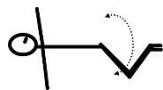


AA→ wiederholen



Sonnengruß – mehrere Wiederholungen

(siehe separates Blatt Sabine Rosenlehner\_Sonnengruß\_Matte\_auf dem Stuhl)



Ausgleich Krokodil



Endentspannung



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

