

## 9. Kursstunde Sonnengruß

### Impuls

Äquinoktium – Tag- und Nachtgleiche – Ausgeglichenheit

### Übungspraxis



Namasté



Ankommen im Stand (siehe Kurse 1 bis 3)



Ausgeglichenheit



Hüftkreisen

Beinkreisen und  herangezogenes Knie dehnt zum Oberkörper

### Varianten liegender Drehungen



in gestreckter Rückenlage mit Füßen winken  
mit aufgestellten Füßen aus Knien wippen/winken  
Statisch: Gesäß versetzt zu Beinlage, Arme auf Schulterhöhe





Schulterbrücke dynamisch



Rückbeuge aus Schulterbrücke mit Hilfsmittel statisch

zuerst einseitig, später nach Möglichkeit ganzer Körper

### Bewegungsablauf Katze Kuh

Bewegungsablauf Welle AA →  EA → 



Sonnengruß – mehrere Wiederholungen

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



Krodokil



Endentspannung



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



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Würrichter Seminare