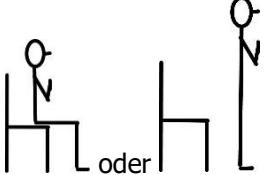

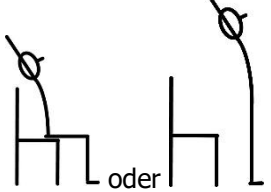



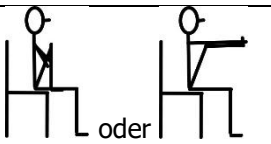
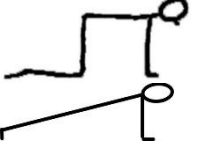

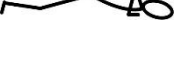

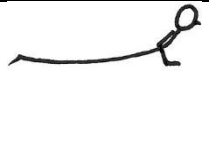


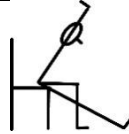
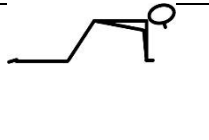
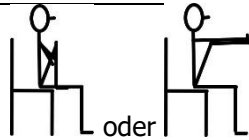

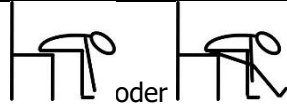

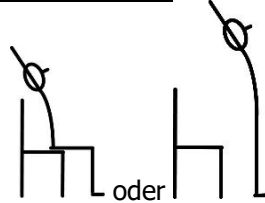

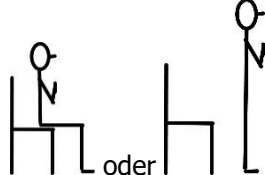


Sonnengruß mit Affirmationen

Asana	Beschreibung	Bild	Affirmation	Atem	Asana auf dem Stuhl	Beschreibung	Bild
Berg <i>Tadasana, Samastiti</i>	Hände vor die Brust		Ich nehme die Energie der Sonne in mir auf <i>OM Eins</i>	EA/AA	Berg <i>Tadasana, Samastiti</i>	Hände vor die Brust sitzend oder stehend vor dem Stuhl, so dass später ins Sitzen übergegangen werden kann.	
Gestreckte Berghaltung <i>Urdhva Hastasana</i>	Arme nach oben leichte Rückbeuge		Ich strecke mich ihr entgegen <i>OM Zwei</i>	EA	Gestreckte Berghaltung <i>Urdhva Hastasana</i>	Arme nach oben leichte Rückbeuge	
Vorbeuge <i>Uttanasana</i>	Hände neben Füße		Ich verneige mich vor ihr <i>OM Drei</i>	AA	Vorbeuge <i>Uttanasana</i>	Oberkörper auf Oberschenkel ablegen Hände neben Füße (wahlweise nach innen oder außen) Alternativ rechtes Bein gestreckt halten	
Sprinter <i>Anjaneyasana</i>	rechter Fuß weit nach hinten. Knie und Fußspann ablegen. Blick vor dir auf den Boden		Ich öffne mich der Welt <i>OM Vier</i>	EA	Sprinter <i>Anjaneyasana</i>	Rechten Fuß anheben, Bein unter Kniekehle halten und ranziehen	
Vierfüßler oder Liegestütz <i>Chaturanga dandasana</i>			In Dankbarkeit und Demut <i>OM Fünf</i>	AA oder Atem anhalten	Sitz	Rechten Fuß wieder aufstellen mit aufgestützten Händen in die Vorbeuge gehen	
Knie/Brust/Stirn	Zwischen den Händen auf dem Bauch ablegen		Vertraue ich mich der Erde an <i>OM Sechs</i>	EA/AA oder AA	Oberkörper ablegen	Oberkörper auf Oberschenkel ablegen	

Kobra <i>Bujangasana</i>			Aus meiner inneren Kraft heraus wachse ich <i>OM Sieben</i>	EA	Kobra <i>Bujangasana</i>	Oberkörper anheben, auf Händen abstützen oder an Rückenlehne festhaltend den Oberkörper anheben	
Hund <i>Adho mukha svanasana</i>			Ich lasse meine Schattenseite zu <i>OM Acht</i>	AA	Hund <i>Adho mukha svanasana</i>	Rechtes Bein strecken, Zehen ranziehen, Arme nach oben, Hände anwinkeln und Handflächen in die Luft drücken	
Sprinter <i>Anjaneyasana</i>	rechter Fuß weit nach vorne. Linkes Knie und Fußspann ablegen. Blick vor dir auf den Boden		Ich erkenne das Glück <i>OM Neun</i>	EA	Sprinter <i>Anjaneyasana</i>	Linken Fuß anheben, Bein unter Kniekehle halten und ranziehen oder Fuß fassen, Bein in rechten Winkel bringen	
Vorbeuge <i>Uttanasana</i>	Hände neben Füße, linkes Bein dazu nach vorne		Auch die Dunkelheit ist ein Geschenk <i>OM Zehn</i>	AA	Vorbeuge <i>Uttanasana</i>	Oberkörper auf Oberschenkel ablegen Hände neben Füße (wahlweise nach innen oder außen) Alternativ linkes Bein gestreckt halten	
Gestreckte Berghaltung <i>Urdhva Hastasana</i>	Arme nach oben leichte Rückbeuge aus unterem Rücken		Aus der ich jeden Tag erwache <i>OM Elf</i>	EA	Gestreckte Berghaltung <i>Urdhva Hastasana</i>	Oberkörper auf Oberschenkel ablegen Hände neben Füße (wahlweise nach innen oder außen) oder aufstehen, Arme strecken und leichte Rückbeuge	
Berg <i>Tadasana, Samastiti</i>	Hände vor die Brust		OM <i>OM Zwölf</i>	AA	Berg <i>Tadasana, Samastiti</i>	Hände vor die Brust	

Wiederholen, diesmal mit linkem Fuß beginnen. Eine Runde Sonnengruß = 24 asanas