

Hatha Yoga für Schwangere - Surya Namaskar / der Sonnengruß



Vorbereitung: Stehen, Becken locker oder kreisen, Steißbein in Richtung Boden, Aufrichten, Füße spüren etc...

Samasthiti



Einatmen...
Arme zur Decke...



Ausatmen...
Schulter dehnen...



Einatmen...
Arme zur Decke...



Ausatmen...
Oberkörper nach vorne kippen, mit den Händen nach vorne wandern...



Ein-/Ausatmen...
...in den Hund...



...über die Katze



Ein-/Ausatmen...
rechtes Bein vorne,
Hüfte dehnen



Ein-/Ausatmen...
Stellung des
Kindes



Ein-/Ausatmen...
linkes Bein vorne,
Hüfte dehnen



über die Katze...



Ein-/Ausatmen...
..in die tief Hocke,
Fersen Richtung Boden
Rücken gerade



nach oben rollen...
Oberkörper nach oben
rollen, Hände auf den
Oberschenkel stützen



Ein-/Ausatmen...
Arme zur Decke
strecken



Ein-/Ausatmen...
Finger hinter dem
Rücken falten,
Brust dehnen



Ein-/Ausatmen...
Samasthiti

