

Hier mein Vorschlag zum Ablauf:

legt Euch auf den Boden und lasst Euren Körper dort ankommen.

macht die Schwammübung

Stellt die Beine an und schaukelt auf und ab

zieht die Knie mit den Händen zum Bauch und schaukelt links und rechts

streckt die Beine nach oben, beugt und streckt Eure Füße

kommt in den Vierfüßlerstand und macht das Katzbuckeln

schiebt jeweils einen Arm seitlich unten durch

buckelt und streckt Euch zur dynamischen Katze

kommt zum Stehen hoch, stehen wie ein Berg

Tanz der Wirbelsäule

Sonnengruß

Krieger

Held

Baum

entspannen auf der Matte

Bauchübung, Beine 2X 90 Grad, Füße gebeugt, Hände unter Lendenwirbel, ein Bein geradeaus strecken und wieder zurück, dabei die Hände mit dem Rücken einklemmen.

macht eine Kerze

Schulterbrücke

entspannen

Meditationssitz, wechselseitige Nasenatmung    ENDE