

# MONDGRUSS

links stehen



Augen zu  
Finger spreizen  
Mond visualisieren



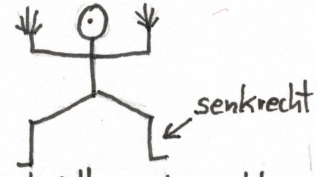
Handflächen zusammen  
nach oben blicken, Einatmen  
Kopf wieder gerade, Ausatmen



nach links beugen,  
nach rechts blicken  
Einatmen — zurück  
Ausatmen



nach rechts beugen  
nach links blicken  
— zurück



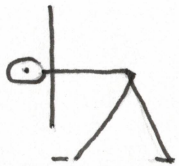
Schritt nach rechts  
zum Squat, Finger  
spreizen  
Einatmen



alles strecken  
Ausatmen



nach links drehen  
Einatmen — zurück  
Ausatmen



seitliches Dreieck nach  
links

nach links, Hüfte  
parallel



linkes Bein beugen  
Hände auf Oberschenkel,  
Rücken waagrecht



Beine strecken  
tiefe Vorbeuge



vorne beugen  
Becken tief



alles rückwärts

zur anderen  
Seite wechseln



gestreckte Vorbeuge  
nach rechts



rechtes Bein beugen  
Unterschenkel senkrecht



seitliches Dreieck  
nach rechts



nach rechts drehen  
zurück



Squat



linkes Bein  
einschließen  
Hände über Kopf  
- Blick nach oben  
- Kopf gerade  
- Hände vor Herz

Dann rechts stehen und nach links beginnen