Business Yoga Sonnengruß

**6-12x wiederholen,
jeweils mit dem anderen Bein
bei Position 10**

1. + Schluss
(Einatmen+) Ausatmen:
Hände vor der Brust falten

2.
Einatmen:
Arme weit nach oben strecken

3.
Ausatmen:
Knie beugen, mit geradem Rücken nach vorne beugen, Hände auf Oberschenkel abstützen

4.
Einatmen:
Hände neben den Füßen absetzen und in den Vierfüßlerstand gehen

5.
Ausatmen:
Katzenbuckel

6.
Einatmen:
Pferderücken, Blick nach vorne

7.
Ausatmen:
Gesäß auf den Fersen absetzen

8.
Einatmen:
Vierfüßlerstand,
Fußzehen aufstellen

9.
Ausatmen:
Knie + Gesäß anheben zu einem umgedrehten V

10.
Einatmen:
Linkes Knie auf den Boden,
rechten Fuß zwischen die Hände

11.
Ausatmen:
Linken Fuß dazu, Hände auf die Oberschenkel

12.
Einatmen:
Mit geradem Rücken aufrichten, weit nach oben strecken

© YogaPro