OFFENE KLASSE, 08. März 2020, mal wieder die Sonne grüßen und alles in Bewegung bringen...

* Anfangsentspannung mit gelenkter Atmung
  + Bauch ein, Brustkorb ein, Bauch aus, Brustkorb halten, Bauch ein, Brustkorb tiefer ein, Bauch aus, Brustkorb aus...
* Im Liegen
  + Arme in weiten Kreisen, am Boden entlang zu den Ohren
  + ein Bein zum Körper, den Rest ausstrecken, beide Seiten, dann beide Beine und schaukeln – Rückenmassage
  + Knie greifen und über dem Becken kreisen – beide Seiten
  + lang ausstrecken und von Seite zu Seite drehen
* Auf den Bauch rollen und genüsslich ausstrecken
  + Beckenseiten heben, dabei an der Seite das Knie in die Matte drücken – unterer Rücken!
  + Hände unter die Schultern, Zehen aufstellen und Schultern vor/zurück kreisen - in die...
* ...volle Kobra kommen
* Abwärts gerichteter Hund, mit den Füßen zu den Händen laufen...
* VB -Taucherdehnung – Stuhlstellung – Tadasana...
* **SONNENGRÜSSE... 2 Runden ganz entspannt und traditionell**
* Variationen:
  + 1. Runde - Palme im Stehen, 2. Runde - Knie zum Körper
  + VB 1. Seite re Bein heben – 2. Seite das li Bein heben
  + Sprinter – 1. Runde re/li Kriegerpositionen dazu – 2. Runde gaaanz tief gehen (Unterarme am Boden) und dort verweilen
  + Brett – Chaturanga Dandasana – zur vollen Kobra (Zehen flach)
  + Abwärts gerichteter Hund – Hände/Füße breit/eng stellen
  + Sprinter, weich werden
  + über die Taucherdehnung/Stuhlstellung/weichen Rücken aufrichten, bzw. aufrollen
* Zehenstand, Kopf auf die Knie, dann Füße breit und flach stellen, Knie öffnen, Hände nach vorn oder Namasté – Sitzkissen am Gesäß
* Weitere leichte Runden im Sonnengruß... oder kurze Erdberührung
* Endentspannung - Savasana