

Kräftigender SonnenGruß – nach Silvio - ich nehme Herausforderungen im Leben dankbar an... Kraftvoll und Knackig...

* Stehen, Namasté – Hände sinken, lange Rückbeuge, mit gradem Rücken
* Kopf-Knie-Stellung
* Taucherdehnung
* re/li nach hinten in den Abwärts Gerichteten Hund
* Liegestütz
* zur 8-Punkt-Stellung nach unten schweben
* Kobra
* Abwärts Gerichteter Hund
  + das re Bein gestreckt anheben, Blick nach vorn
  + Schultern über die Handgelenke –
  + Liegestütz (Bein bleibt oben)
  + nach unten schweben, mit angehobenem Bein
  + zur 8-Punkt-Stellung, alles ablegen
  + Kobra
  + Abwärts Gerichteter Hund, li Bein heben und oben lassen, zur
  + Liegestütze, Bein oben, sinken in die Bauchlage
  + 8-Punkt-Stellung
  + Kobra
  + zurück schieb zum Abwärts Gerichteten Hund – Hände schmaler stellen, re Bein nach außen, neben die Hände
    - re Hand unter dem SprinterBein nach außen, die ander auch
    - auf die Fingerspitzen kommen
    - Becken leicht kreisen – der untere Rücken wird weiter!
    - beide Hände heben – Bauchspannung, Blick nach vorn und FLIEEEGEN!
  + Beide Beine nach hinten
  + zur Kobra sinken und zur anderen Seite
  + – Hände schmaler stellen, re Bein nach außen, neben die Hände
    - re Hand unter dem SprinterBein nach außen, die ander auch
    - auf die Fingerspitzen kommen
    - Becken leicht kreisen
    - beide Hände heben und FLIEEEGEN!
  + Abwärts Gerichteter Hund –
* Stellung des Kindes...