

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...