ONLINE\_OFFENE KLASSE, Adho Mukka Svanasana – Urdva Mukka Svanasana... Der Hund!

* Anfangsentspannung – halb Bauchlage, halb Rückenlage...
* Im Stehen
	+ Sitzkissen greifen und über den Kopf/zurück zwischen die Knie schwingen – gern mit ein bisschen Dampf, aber achtsam!!
* Aus dem Stand – am hinteren Ende der Matte...
	+ die Hände zum Boden und mit den Händen nach vorn gehen – mit den Füßen wieder zu den Hände und aufrichten... Hände wieder am Boden und mit den Füßen nach hinten wandern - jetzt gehen die Hände zurück zu den Füßen... mehrfach...
* Bauchlage, Arme und Beine heben – Salambasana, Heuschrecke
* Vierfüßler, als Basis des Abwärts Gerichteten Hundes...! Ausrichtung und Abstände...
* Abwärts gerichteter Hund – Adho Mukka Svanasana – einrichten! Bitte immer wieder in den Vierfüßler zurück kommen, verweilen...
	+ Dann Hände und Füße langsam in die Mattenecken stellen und wieder zurück zur Orginalposition
	+ ganz „eng“ (Fersen am Boden, Beine gestreckt - VB!!) und recht „weit“ in der Längsachse stellen, mal die Hände ganz eng, dann wieder schulter- und hüftbreit...
	+ Auf die Unterarme kommen
		- Delfin... Für die Schultern - Variationen...
		- Planke, dann mit Beine einzeln heben...
		- Seitliche Planke, wer mag hebt noch das obere Bein
* Balasana – Stellung des Kindes, atmen und nachspüren...
* Auf- und Abwärts Gerichteter Hund im Wechsel – einige Wiederholungen, daraus in den...
* ...Vierfüßler und angehobene Knie – Bauch/Rückenübung
	+ - zusätzlich einen Fuß heben – auf den geraden „Tisch“-Rücken achten
* Aus dem Abwärts Gerichteten Hund – jederzeit auch auf die Unterarme gehen, wenn es die Übung zulässt... ☺
	+ ein Bein heben, ohne die Hüfte auszudrehen
	+ Bein mit ausgedrehter Hüfte heben
	+ Ein Bein unter dem Körper durchstellen und den Körper komplett zur Decke aufdrehen
* Eine Runde Sonnengruß re/li
* Endentspannung nach Wunsch