OFFENE KLASSE, 10. Juli 2023, Mit weichen Bewegungen ATMEN!

* Anfangsentspannung, Knie zum Körper ziehen, danach ausstrecken...
* Rückenlage:
	+ Beide Beine zum Himmel, je eines zur Seite, weg- und zum Körper ziehen, dabei den fließenden Atem beobachten
	+ Jetzt mit angehobenem Kopf – Hände im Nacken falten
* Seitlage:
	+ Bein, erst angewinkelt, dann gestreckt kreisen lassen...
	+ Arm gaaanz langsam am Rand des Bewegungsmusters kreisen
* Vierfüßler:
	+ Sprinter (Knie am Boden oder angehoben), Arm aufdrehen, Unterarm am Boden, aufdrehen, zurücksetzten, vorderes Bein strecken, volle Kobra... zur anderen Seite
* Abwärts schauender Hund, Liegestütz – seitl. aufdrehen... zurück und zur anderen Seite
* Im Stehen:
	+ VB, Stuhlstellung, Sprinter, seitl. aufdrehen, tief mit dem Unterarm, seitl. aufdrehen, abwärts Hund, zur anderen Seite
	+ VB...
* Fersensitz, VB, dort re/li aufdrehen, VB, aufrichten, Becken heben
	+ Einen Fuß am Gesäß aufstellen, zum/vom Knie drehen, VB, Rückbeuge, VB, Rückbeuge das untere Bein mitnehmen zum Himmel, einbeiniger Tisch... Tisch... einbeiniger Tisch auf der anderen Seite... alles in umgekehreter Reihenfolge bis zum Fersensitz – Stellung des Kindes... atmen
* Im Stehen, breite Grätsche... VB und Drehungen mit Atmung...
* In der Rückenlage, Variationen der Krokodildrehungen mit dem Atem kombinieren...
* Endentspannung...

