

Sonnengruß für Schwangere

EA = Einatmen, AA=Ausatmen, jeweils durch die Nase

beide Arme anheben (Kreisbewegung) – EA

Gebetshaltung – AA

Sonne begrüßen (Arme gestreckt anheben) – EA

Erde begrüßen (Arme und Körper schrittweise nach unten bewegen) – AA

Vierfüßlerstand – EA

Katzenbuckel – AA

Kuh – EA

Welle (Po erst nach hinten absetzen, dann mit gebeugten Armen Körper nach vorne wieder in den Vierfüßlerstand bewegen) – AA

Beine nacheinander nach vorne bringen – EA

Oberkörper und Arme hängen lassen – AA

Sonne begrüßen (Oberkörper aufrichten, Arme gestreckt anheben) – EA

Gebetshaltung - AA