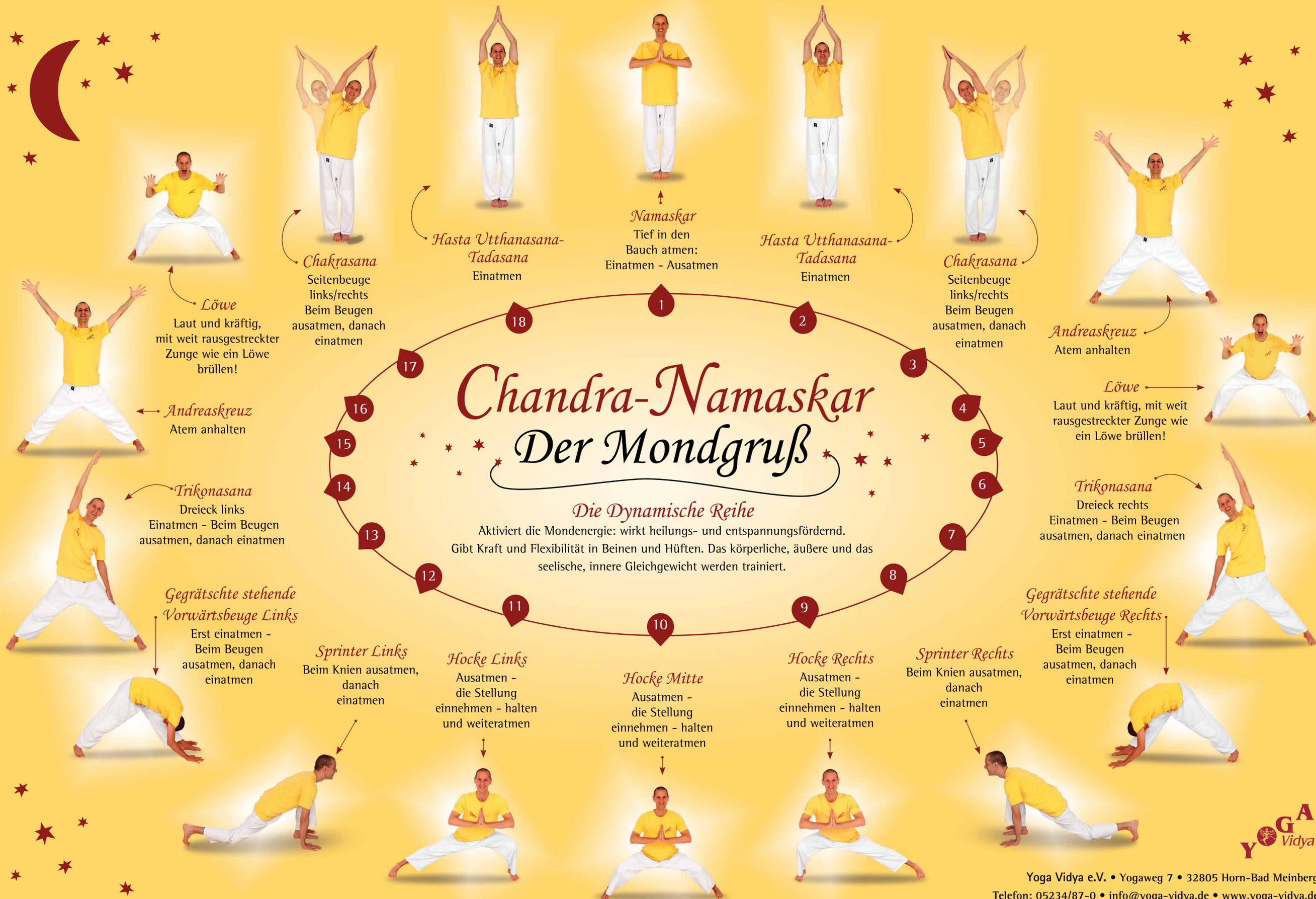


Chandra-Namaskar Der Mondgruß

Die Dynamische Reihe

Aktiviert die Mondenergie: wirkt heilungs- und entspannungsfördernd.
Gibt Kraft und Flexibilität in Beinen und Hüften. Das körperliche, äußere und das seelische, innere Gleichgewicht werden trainiert.



Namaskar
Tief in den Bauch atmen:
Einatmen - Ausatmen

Hasta Utthanasana-Tadasana
Einatmen

Hasta Utthanasana-Tadasana
Einatmen

Chakrasana
Seitenbeuge links/rechts
Beim Beugen ausatmen, danach einatmen

Andreaskreuz
Atem anhalten

Löwe
Laut und kräftig, mit weit rausgestreckter Zunge wie ein Löwe brüllen!

Löwe
Laut und kräftig, mit weit rausgestreckter Zunge wie ein Löwe brüllen!

Andreaskreuz
Atem anhalten

Trikonasana
Dreieck links
Einatmen - Beim Beugen ausatmen, danach einatmen

Trikonasana
Dreieck rechts
Einatmen - Beim Beugen ausatmen, danach einatmen

Gegrätschte stehende Vorwärtsbeuge Links
Erst einatmen - Beim Beugen ausatmen, danach einatmen

Gegrätschte stehende Vorwärtsbeuge Rechts
Erst einatmen - Beim Beugen ausatmen, danach einatmen

Sprinter Links
Beim Knien ausatmen, danach einatmen

Sprinter Rechts
Beim Knien ausatmen, danach einatmen

Hocke Links
Ausatmen - die Stellung einnehmen - halten und weiteratmen

Hocke Rechts
Ausatmen - die Stellung einnehmen - halten und weiteratmen

Hocke Mitte
Ausatmen - die Stellung einnehmen - halten und weiteratmen

Sprinter Rechts
Beim Knien ausatmen, danach einatmen

