

Yoga



Sonnengruß

Atme ein und schiebe die Arme nach oben

Atme aus und kippe nach vorne – nur so weit du kannst!

Atme ein und beuge halbwegs nach vorne – Der Rücken ist flach, die Hände sind auf den Schienbeinen

Atme aus und kippe wieder nach vorne

Atme ein und rolle auf – beuge die Beine leicht – schiebe die Arme nach oben

Atme aus und bringe die Hände wieder vor das Herz

Sun Salutation

Breathe in and sweep the arms up

Breathe out and fold forward – only as far as you can!

Breathe in and come up to flat back with hands on the shins

Breathe out and fold back down into forward fold

Breathe in and roll up – slight bend in the knees – sweep the arms up

Breathe out and bring the hands back to heart center



Atem der Freude

Atme ein – Arme nach vorne

Atme ein – Arme zur Seite

Atme ein – Arme hoch

Atme durch den Mund aus und kippe nach vorne (beuge die Beine leicht)

Wiederhole

Breath of Joy

Breathe in – arms out front

Breathe in – arms to the side

Breathe in – arms up

Breathe out through the mouth and fold forward (bend slightly at the knees)

Repeat