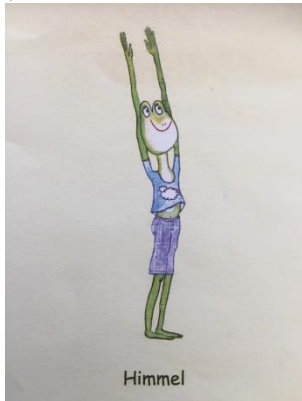


Sonnengruß



Wir begrüßen den Himmel.
(Hebe die Arme über die Seiten nach oben und dehne dich nach hinten)



Wir begrüßen die Erde.
(Beuge den Oberkörper aus den Hüften heraus vor, lege deine Hände an den Boden.)



Wir begrüßen die Sonne.
(Mache die Kreuzpose: hebe die Arme in die V-Stellung und grätsche die Beine.)



Wir begrüßen den Mond.
(Hebe die Arme und lege sie über dem Kopf die Mittelfingerkuppen aneinander, dehne die Ellbogen nach außen.)



Wir begrüßen den Halbmond.
(Mache eine Seitbeuge nach links und anschließend nach rechts.)



Wir begrüßen die Sterne.
(Dehne dich diagonal: dehne den rechten Arm nach oben, den linken Arm nach unten und umgekehrt, drehe dabei den Oberkörper nach links und rechts.)



Wir begrüßen die Blume.
(Lege die Hände vor der Brust aneinander, dehne die Ellbogen nach außen, dehne die Finger gestreckt nach außen, die Daumen und die kleinen Finger bleiben in Kontakt.)



Wir begrüßen den Baum.

(Richte im aufrechten Stand die Augen auf einen Punkt. Verlagere das Gewicht des Körpers auf den linken Fuß. Stelle den rechten Fuß an die Innenseite des linken Beines. Dehne das Knie nach außen. Hebe die Arme und lege über dem Kopf die Handflächen aneinander. Mache die gleiche Übung auf dem anderen Bein.)



Wir begrüßen das Gras.

(Beuge dich gestreckt vor, bis die Hände am Boden sind.)



Wir grüßen alle Kinder,
denn das macht uns Spaß.

(Richte dich auf und beschreibe mit den Armen einen großen Kreis.)