

# DER KLEINE SONNENGRUß



1

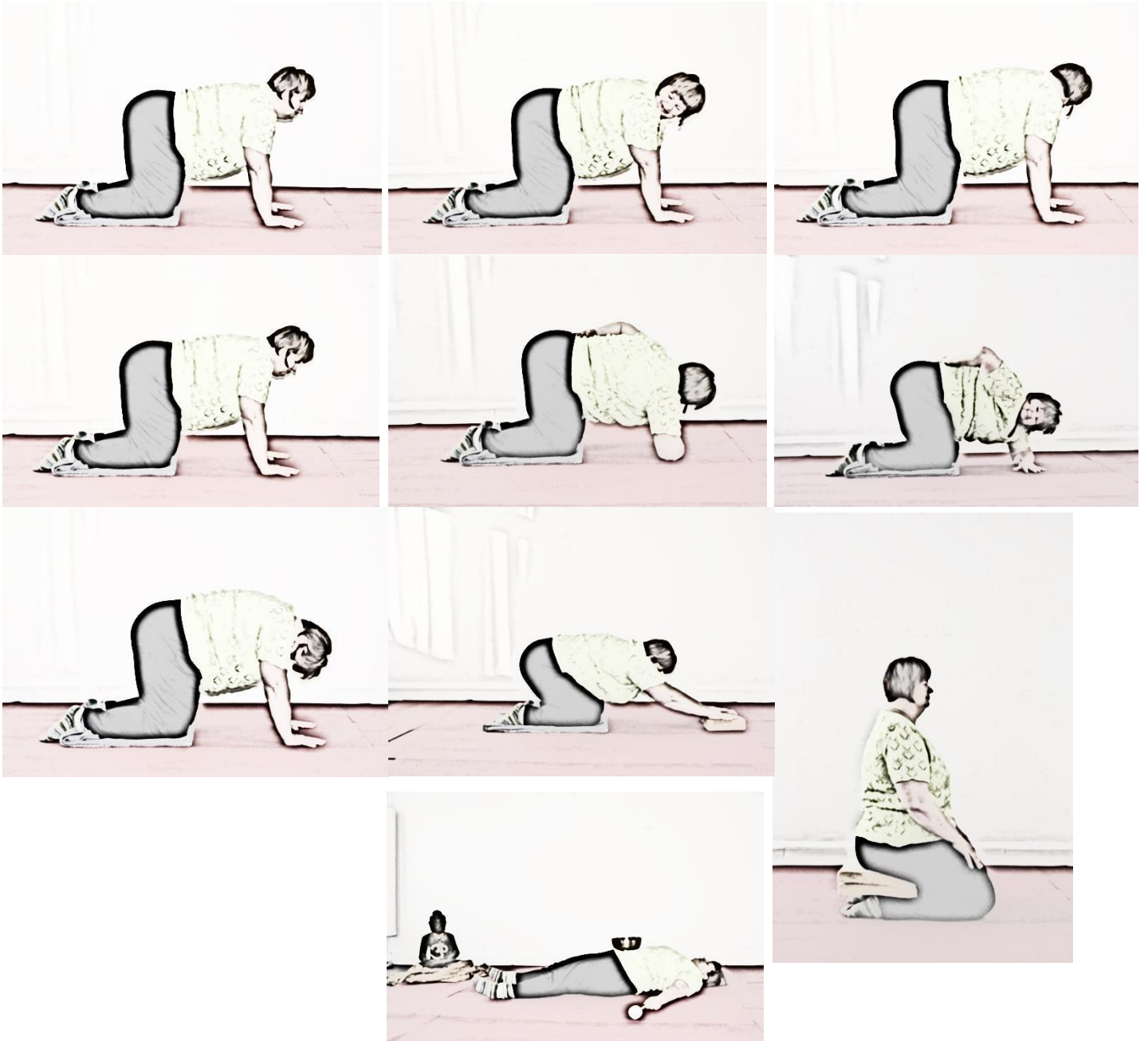
## DER KLEINE SONNENGRUß



2



## DER KLEINE SONNENGRUß



## Anleitung:

Diese Übungs-Reihe ist eine sanfte Alternative zum Sonnengruß (Surya Namaska) aus dem Hatha-Yoga.

Sie ist Gelenk-schonend und für Herz und Kreislauf nicht belastend. Trotzdem wird insbesondere die Wirbelsäule aufgelockert und der ganze Körper leicht angeregt.

Es ist empfehlenswert die Übungsreihe mehrmals zu wiederholen, und auch kleine Sequenzen wie z.B. die Wirbelsäule nach rechts beugen mehrmals hintereinander zu wiederholen und dabei den Wechsel der Atemphase zu beachten.

Genauere Anweisungen in Bezug auf den Atem im Kurs bitte erfragen.

Kissen und Decken bei Bedarf benutzen, wie im Kurs erprobt.

Yoga ist eine Praxis der Achtsamkeit in jeder Phase der Übung (vorher, in der Ausgangsstellung, während der Bewegung und nachher). Sich also Zeit lassen, um konzentriert zu üben.

Danach Zeit für Entspannung in Rückenlage und eventuell für ein kurzes Verweilen in Sitzhaltung.

4 Viel Spaß beim Experimentieren!



**Naturheilpraxis**  
Géraldine Wallaschkowski  
Heilpraktikerin

Fon: 0171-2071609  
Email: [gita@yoga-nhp.de](mailto:gita@yoga-nhp.de)

Ludwigstr. 21  
61231 Bad Nauheim