

1. **Aufrecht stehen (PALME)**

Arme hoch Hände verschränken



10. **Sprinter links**

rechtes Knie auf den Boden, Blick aufrecht



2. **Rumpf neigen rechts**
gerader Rücken



11. **Vorwärtsbeuge Links**

linken Fuß seitlich drehen, gerader Rücken



3. **Rumpf neigen links**



12. **Dreieck links**

Arme gestreckt, Blick nach oben



4. **Andreas Kreuz**

Bein rechts, alles gestreckt, Spannung



13. **Löwe**

Beine gebeugt, Becken nach vorne gekippt



5. **Löwe**

Beine gebeugt, Becken nach vorne gekippt



14. **Andreas Kreuz**

alles gestreckt, Spannung



6. **Dreieck rechts**

Arme gestreckt, Blick nach oben



15. **Palme**

rechtes Bein zurück



7. **Vorwärtsbeuge rechts**

rechten Fuß seitlich drehen, gerader Rücken



16. **Rumpf neigen rechts**

gerader Rücken



8. **Sprinter rechts**

linkes Knie auf den Boden, Blick aufrecht



17. **Rumpf neigen rechts**

gerader Rücken



9. **Grätsche / Hocke**

Knie vom Boden heben, möglichst tief zum



18. **Aufrecht stehen**

Hände vor der Brust Namasté



Mondgruß seitenvertauscht mit links beginnend aufbauen