

# Der Schultergruß



Ein- & ausatmen → Hände vor der Brust falten



Einatmen → Arme nach oben, Becken stabil halten



Ausatmen → Finger hinter dem Gesäß verschränken



Einatmen → Kopf in den Nacken legen & Arme strecken



Ausatmen → Oberkörper nach vorn beugen & Hände über den Kopf ziehen



weiter ausatmen → Knie beugen, Bauch auf die Oberschenkel (Knie bleiben parallel)



Einatmen → Hände lösen und mit dem Oberkörper nach oben schwingen – Brust öffnen, Becken stabil



Ausatmen → Hände vor der Brust