

Arm-Namaskar

alternativ auch im aufrechten Sitz



Einatmen

Handflächen vor dem Herzen zusammenführen (Namaskar)



Ausatmen

Arme nach vorn strecken Handflächen nach oben



Einatmen

Handrücken gegeneinander die Hände von oben am Herzen vorbei nach unten, weiter nach vorn und nach oben strecken



Ausatmen

Handrücken lösen Unterarme drehen Handflächen zum Gesicht



Einatmen

Ellbogen seitlich auf Schulterhöhe heben Hände locker lassen



Ausatmen

Hände nach unten Schöpfbewegung



Einatmen

Arme nach oben Handflächen zusammen



Ausatmen

Hände zum Herzen zurück