

Der Sonnengruß



Hände vor der Brust locker falten, und mitführen – nach oben, nach unten – in die Mitte, annehmen und hergeben und am Ende die Hände wieder über dem Kopf zusammenführen und positiv den Tag beginnen.

„Die Sonne geht auf, ich öffne das Fenster ich schaue nach rechts, ich schaue nach links über mir der Himmel, unter mir die Erde und in der Mitte ich. Das Wasser auf meiner Haut erfrischt meinen Körper und klärt meinen Geist. Ich nehme mir was ich brauche und gebe vom Überfluss, es ist für alle genug da. Die Blumen öffnen ihre Blätter und die Sonne geht auf.“