

Morgengruß im Bett (3-4x)

Alle Übungen langsam ausführen; ohne Schwung; ggf. Entspannungsmusik anmachen

Gesprochen	Übung dazu
Die Blumen öffnen ihre Blüten	Wir fangen an und nehmen die Hände in Gebetsstellung vor die Brust und bei „öffnen ...“ stellen unsere Hände einen Kelch dar
Die Sonne geht auf	Nach oben schauen, beide Arme zusammen nach oben strecken, einatmen und etwas halten
Ich öffne die Fenster rechts/ links	Leicht nach vorne gebeugt rechter Arm öffnet weit gestreckt mit seitlicher Kreisbewegung das fiktive Fenster – Finger sind gespreizt; selbiges mit linker Hand
Ich schaue nach rechts	Kopf /Oberkörper im geraden Sitz nach rechts drehen, rechte Hand über die Augen zum Blicken halten
Ich schaue nach links	Kopf/Oberkörper im geraden Sitz soweit wie möglich nach links drehen, linke Hand über die Augen zum Blicken halten
Über mir der Himmel	Blick nach oben, beide Arme nach oben v-förmig gestreckt
Unter mir die Erde	Nach unten beugen mit geraden Armen, Blick auf den Boden; Handspitzen seitlich neben Füßen den Boden berühren lassen
Und in der Mitte ich	Sich dabei umarmen
Das Wasser auf meiner Haut erfrischt meinen Körper	Mit rechter Hand den linken Arm bis zur Schulter leicht „zwicken“; selbiges mit linker Hand und rechtem Arm
Und klärt auch meinen Geist	Vom Hinterkopf bis Vorderkopf die Kopfhaut mit den Fingerspitzen leicht antippen und wieder zurück
Ich nehme mir, was ich brauche	Abwechselnd mit rechten / linkem Arm von außen nach innen Halbkreis zeigen (Stichwort „Einsteigen bitte“), 4x; der nicht bewegende Arm verbleibt vor der Brust
Und gebe ab vom Überfluss ... kurze Sprachpause in der Übung; vor beenden noch sagen „es ist von allem genügend da“	Abwechselnd mit rechten / linkem Arm von innen nach außen Halbkreis zeigen (Stichwort „Aussteigen bitte“), 4x; der nicht bewegende Arm verbleibt vor der Brust
Die Blumen öffnen ihre Blüten	Übungen beginnt von vorne; insgesamt 3 – 4 x wiederholen

... jetzt haben wir uns einmal von Kopie bis Fuß im Sitzen gut durchbewegt

Quelle unbekannt!