



Sonnengruß-Challenge



Was ist ein Sonnengruß?

Der Sonnengruß (Surya namaskara) ist eine Abfolge von meist zwölf Körperstellungen (Asanas). Es gibt verschiedene Varianten des Sonnengrußes, eins haben jedoch alle gemeinsam – die Asanas werden in der Ausführung fließend miteinander verbunden. Ganz traditionell werden Sonnengrüße am Morgen praktiziert - um den Tag energiereich zu starten, den Kreislauf anzuregen und wach zu werden.

Sie kommen morgens nur schwer aus dem Bett oder in den Tag? Dann bringt Sie diese Wochenchallenge in Schwung!

Starten Sie täglich mit dem Sonnengruß, die Anleitung dazu finden Sie auf der nächsten Seite. Nicht wundern: Während der Übung wechselt die Anleitung ins „Du“, damit Sie sich leichter einfinden können. Werden Sie direkt nach dem Aufstehen aktiv und trinken Sie gerne vorab ein Glas warmes Leitungswasser. Dies wird sich zusätzlich positiv auf Ihren Kreislauf auswirken. Eine Woche voller Energie und guter Laune wartet auf Sie!

Ein guter Tag, fängt morgens schon an. Namasté und bleiben Sie gesund!

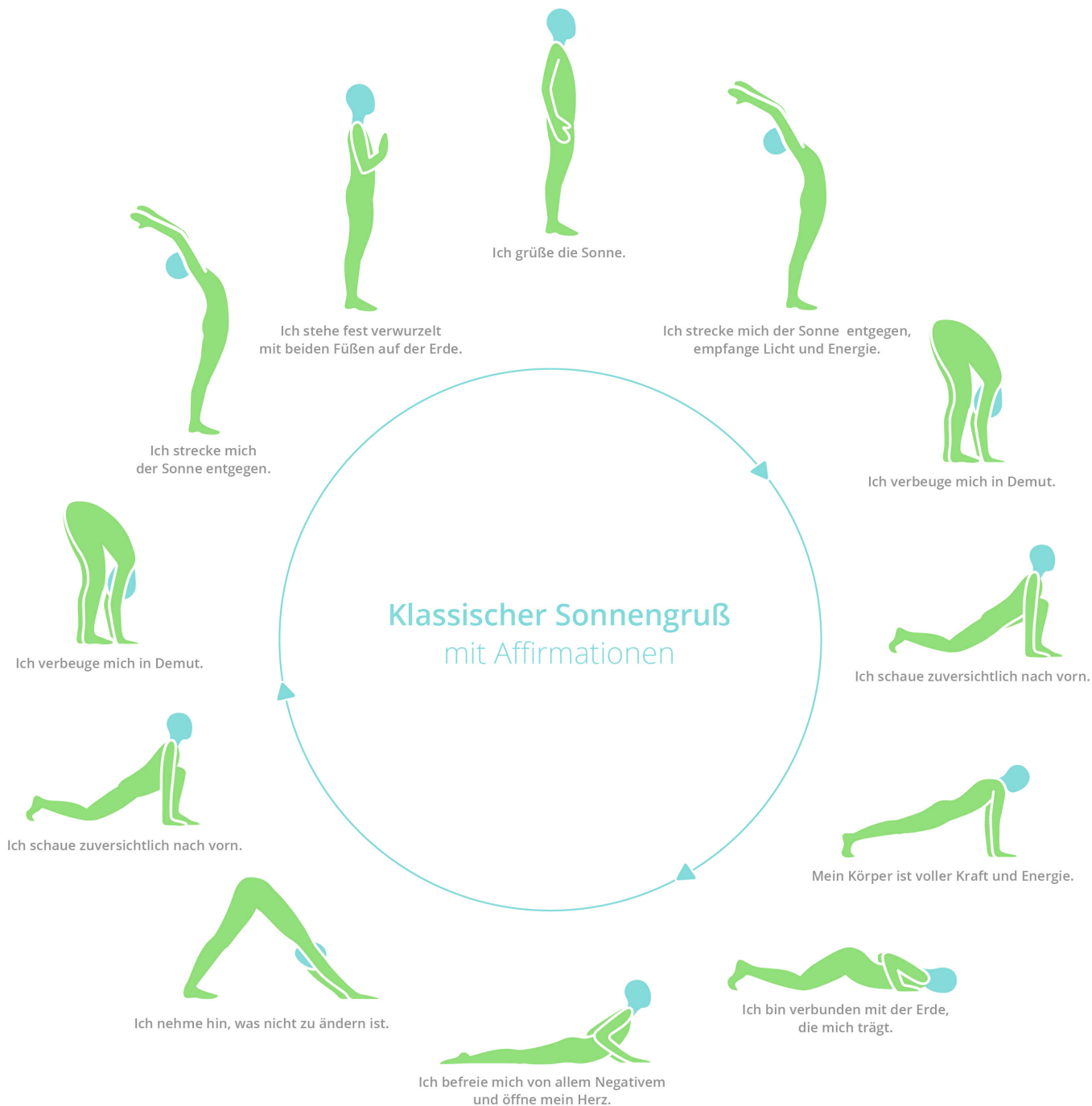
Yoga wirkt sich nicht nur positiv auf unseren Körper aus, sondern hat nachweislich auch gesundheitsfördernde Effekte auf unterschiedliche psychische Krankheitsbilder, so Balasubramaniam et al.. Lesen Sie hier mehr!

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2012.00117/full>



Sonnengruß mit Affirmationen

Der Sonnengruß kann auch mit Affirmationen begleitet werden. Im Folgenden haben wir ein Beispiel für dich vorbereitet. Übe die Abfolge des Sonnengrußes (12 Positionen) im Uhrzeigersinn und denke oder sprich in jeder Position die dazugehörige Affirmation.





Sonnengruß mit Affirmationen

Affirmationen einzeln nach Positionen

- Position 1** Ich grüße die Sonne.
- Position 2** Ich strecke mich der Sonne entgegen, empfangen Licht und Energie.
- Position 3** Ich verbeuge mich in Demut.
- Position 4** Ich schaue zuversichtlich nach vorn.
- Position 5** Mein Körper ist voller Kraft und Energie.
- Position 6** Ich bin verbunden mit der Erde, die mich trägt.
- Position 7** Ich befreie mich von allem Negativen und öffne mein Herz.
- Position 8** Ich nehme hin, was nicht zu ändern ist.
- Position 9** Ich schaue zuversichtlich nach vorn.
- Position 10** Ich verbeuge mich in Demut.
- Position 11** Ich strecke mich der Sonne entgegen.
- Position 12** Ich stehe fest verwurzelt mit beiden Füßen auf der Erde.