



## Der Blick ins Blütenland

### Den Blick ins Blütenland



Die Ausgangshaltung



Gewicht nach links und nach rechts ausdrehen



langsam auf den rechten Fuß herüber gehen, den linken Fuß heran holen und weg setzen, die linke Hand anheben





auf den linken Fuß vorgehen und die linke Hand zum Brustkorb treiben lassen



das Gewicht auf den rechten Fuß zurücknehmen, linke Hand und linken Fuß zum Körper holen



die Bewegung zum anderen Fuß wechseln, langsam auf links verlagern



nach links herüber kommen, die linke Hand und das linke Bein zum Körper nehmen und dann das Bein weg setzen



das Gewicht auf das rechte Bein verlagern und die rechte Hand zur Höhe der Brust bewegen



auf dem gleichen Weg wieder zurück kommen, Körper, rechtes Bein und rechter Arm



langsam das Gewicht in die Mitte nehmen und zur Ausgangshaltung kommen