

## Solhäsning



1. Andas ut, händerna framför bröstet



2. Andas in, lyft armarna och bakåt, skulderbladen ihop



3. Andas ut, böj överkroppen framåt, händerna bredvid fötterna



4. Andas in, höger (OBS! Nästa runda vänster) ben bakåt



5. Håll andan, båda benen bakåt



6. Andas ut, lägg knä, bröst och panna mot golvet



7. Andas in, lyft bröstorg och huvudet



8. Andas ut, lyft bäckenet och pressa hälar mot golvet



9. Andas in, höger (OBS! Nästa runda vänster) fot framåt mellan händerna



10. Andas ut, båda benen fram



11. Andas in, lyft bröstorg och armarna, armarmana bakåt, skulderbladen ihop



12. Andas ut, sänk armarna