

## **Begrüßungs-Text:**

**Ich glaube an mich selber**

**Ich liebe meinen Körper**

**Ich versuche alle yogaübungen so gut zu  
machen wie ich kann**

**(Ich habe Vertrauen und kann alles schaffen  
wenn ich es will)**

**(ruhig und konzentriert geht's garantiert)**

## **Sonnengruss-Text:**

**Ich grüsse die Sonne**

**Ich grüsse die Erde**

**Ich bin stark und habe Vertrauen**

**Ich bin mutig**

**Ich bin so schlau wie eine Miau**

**Ich bin so ruhig wie eine Schnecke**

**Ich bin so konzentriert wie eine Kobra  
und so freundlich wie ein Hund**

**Ich bin stark und habe Vertrauen**

**Ich grüsse die Erde**

**Ich grüsse die Sonne**

**Namaste**