



Surya Namascar – Der Sonnengruß



Namaste - ausatmen



nach oben/hinten strecken - einatmen



Kopf-Knie-Stellung - ausatmen



rechts/2. Runde links Lounge - einatmen



Schiefe Ebene, Liegestützhaltung - Atem halten



8 - Punkt-Stellung - ausatmen



Halbe Kobra - einatmen



Abwärts gerichteter Hund - ausatmen



rechts/2. Runde links Lounge - einatmen



Kopf-Knie-Stellung - ausatmen



nach vorne/oben aufrichten - einatmen



Namaste - ausatmen

Mindestens 3x pro Seite üben, dann SAVASANA...