



Die 12 Grundstellungen - Rishikesh-Reihe



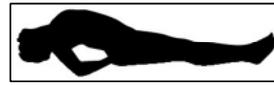
Sirsasana
Kopfstand



Sarvangasana
Schulterstand



Halasana
Pflug



Matsyasana
Fisch



Paschimothanasana
Vorwärtsbeuge



Matsyasana
Fisch



Salabasana
Heuschrecke



Dhanurasana
Bogen



Ardha Matsendrasana
Halber Drehsitz



Kakasana
Krähe



Pada Hastasana
Stehende Vorwärtsbeuge



Trikonasana
Dreieck

Savasana...