



## Die 12 Grundstellungen - Rishikesh-Reihe



Sirsasana  
Kopfstand



Sarvangasana  
Schulterstand



Halasana  
Pflug



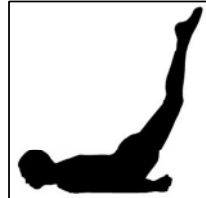
Matsyasana  
Fisch



Paschimothanasana  
Vorwärtsbeuge



Matsyasana  
Fisch



Salabasana  
Heuschrecke



Dhanurasana  
Bogen



Ardha Matsendrasana  
Halber Drehsitz



Kakasana  
Krähe



Pada Hastasana  
Stehende Vorwärtsbeuge



Trikonasana  
Dreieck

Savasana...