SURYA NAMASKAR - SONNENGRUSS

Vor und nach jeder Runde (10.) ausatmen und Hände vor die Brust (Pranamasana)
In der 1. Runde rechtes Bein zurück (3) und vor (8), in der 2. Runde linkes Bein.

START

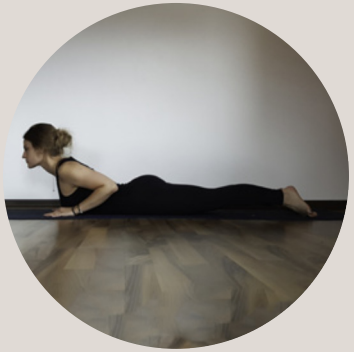
1. /10. Einatmen
Arme strecken
Urdhva Hastasana

2. Ausatmen
Vorwärtsbeuge
Uttanasana

3. Einatmen
tiefer Ausfallschritt
Anjaneyasana

4. Atem anhalten
Bretthaltung
Phalakasana

5. Ausatmen
Raupe
Ashtangasana



6. Einatmen
kleine Kobra
Bhujangasana

7. Ausatmen
herabschauender Hund
Adho Mukha Svanasana

8. Einatmen
tiefer Ausfallschritt
Anjaneyasana

9. Ausatmen
Vorwärtsbeuge
Uttanasana

Samha Yoga
NINA BEIRER