

Übungsanleitung

SONNENGRUSS – SURYA NAMASKARA

1



AA
aufrechter Stand

2



EA
leichte Rückbeuge

3



AA
Vorbeuge in den
Knien angewinkelt

4



EA
Variante Heldenhaltung

5



AA
Brett

6



Atemleere
Bauchlage

7



EA
Kobra

8



AA
Hund

9



EA
Held

10



AA
Vorbeuge in den
Knien angewinkelt

11



EA
leichte Rückbeuge

12



AA
aufrechter Stand

EA = Einatmen | AA = Ausatmen

Täglich 12 Zyklen | verbessert Kondition | regt Kreislauf an | vertieft Atmung |
schenkt Beweglichkeit, Vitalität & Kraft | gibt Wohlbefinden |