

Der Sonnengruß - SūryaNamaskār

Die Begleitung und Anleitung bekommst du im Video:

„Yoga für alle und Einsteiger Teil 2 Der Sonnengruß“ unter: www.byBalu.com



Berghaltung



Hände vors Herz



Hände zum Himmel



über...



Vorwärtsbeuge



re Bein heben



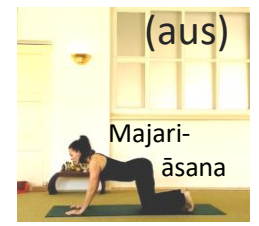
Sprinter re hinten



Heldenpose 1



Planke



über... Katze



Knie-Brust-Kinn
(8-Punkt-Haltung)



Cobra



nach oben
schauender Hund



nach unten
schauender Hund



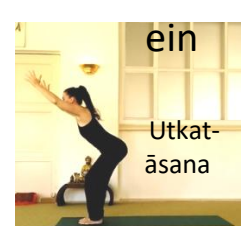
einbeiniger n. u.
schauender Hund



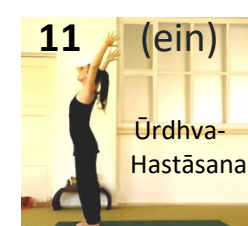
Sprinter re vorne



Vorwärtsbeuge



über...



Hände zum Himmel



über... Hände
zum Herzen



Berghaltung



Hände zum Herzen

Nun mit dem linken Bein als Führungsbein... danach ist die erste Runde des Sonnengrußes abgeschlossen.

