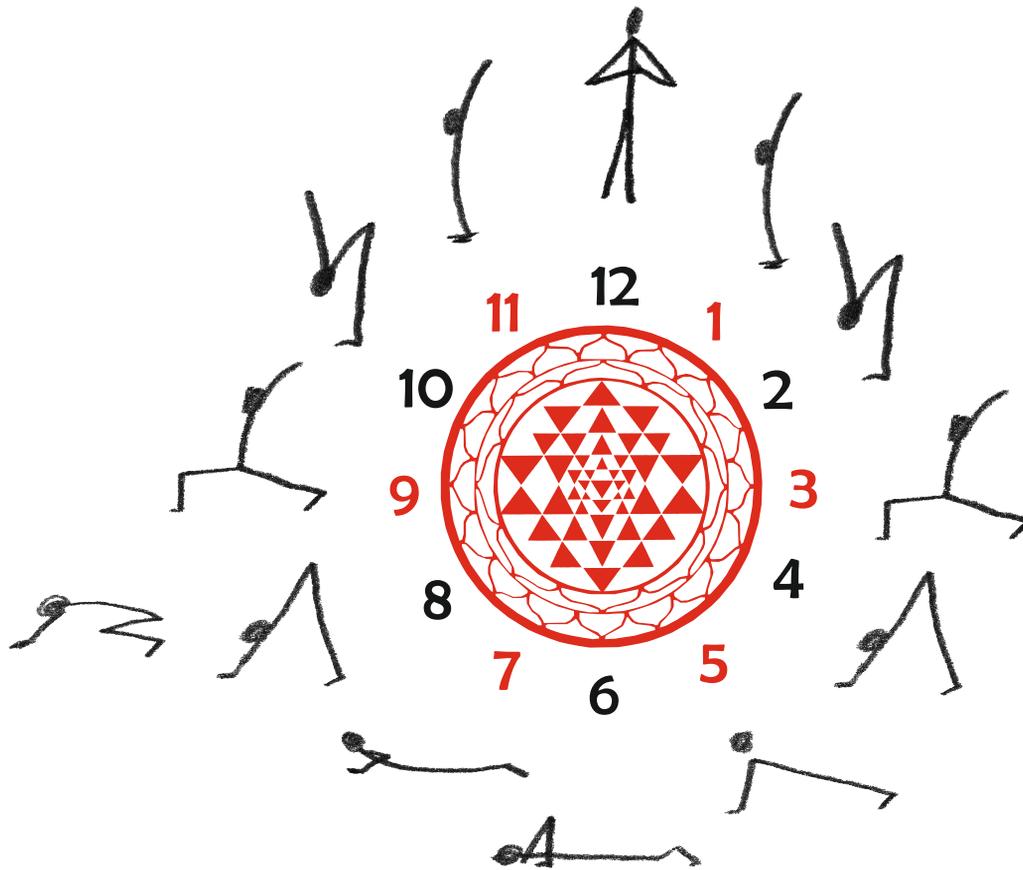


yogalila - Sonnengruß 1

Einatmen: **ungerade** Nummern



1. **Rückbeuge im Stand** - ardha chakrasana
2. **Vorbeuge** - padahastasana, hier mit hinten verschränkten Händen
3. **Krieger 1** - virabhadrasana 1
4. **Abwärts schauender Hund** - adho mukha svanasana
5. **Schiefe Ebene** - chaturanga asana
6. **Tiefer Liegestütz** - chaturanga dandasana
7. **Halbe Kobra** - ardha bhujangasana
8. aus der **Kindstellung** - dharmika asana in den **abwärts schauenden Hund** - adho mukha svanasana
9. **Krieger 1** - virabhadrasana 1
10. **Vorbeuge** - padahastasana, hier mit hinten verschränkten Händen
11. **Rückbeuge im Stehen** - ardha chakrasana
12. **Aufrechter Stand mit Grußhaltung** -



yogalila