



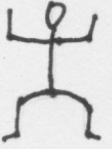













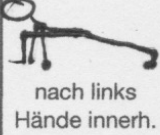




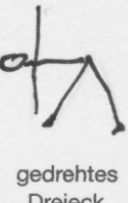






Nivata - Mondgruß

chandra namaskar

nach Katharina Middendorf

video: youtu.be/m3s30ENELDA

	<p>E</p>  <p>Blick nach oben</p>	<p>A</p>  <p>Blick nach unten</p>	<p>E</p>  <p>Rechtsbeuge Blick links</p>	<p>A</p>  <p>Linksbeuge Blick rechts</p>			
<p>E</p>  <p>Handflächen nach oben</p>	<p>A</p>  <p>Handflächen nach oben</p>	<p>E</p>  <p>nach rechts</p>	<p>A</p>  <p>gedrehtes Dreieck</p>	<p>E</p>  <p>gedrehtes Dreieck</p>	<p>A</p>  <p>gedrehtes Dreieck</p>	<p>E</p>  <p>Hände innerhalb</p>	<p>A</p>  <p>Ellbogen tief</p>
	<p>E</p>  <p>Hände vors Herz</p>	<p>A</p>  <p>Arme strecken</p>	<p>E</p>  <p>Hände vors Herz</p>	<p>A</p>  <p>Arme strecken</p>	<p>E</p>  <p>Hände vors Herz</p>	<p>A</p>  <p>Arme strecken</p>	
<p>E</p>  <p>nach links Hände innerh.</p>	<p>A</p>  <p>Ellbogen tief</p>	<p>E</p>  <p>gedrehtes Dreieck</p>	<p>A</p>  <p>gedrehtes Dreieck</p>	<p>E</p>  <p>nach links</p>	<p>A</p>  <p>gedrehtes Dreieck</p>	<p>E</p>  <p>Handflächen nach oben</p>	<p>A</p>  <p>Handflächen nach oben</p>
	<p>E</p>  <p>Blick nach oben</p>	<p>A</p>  <p>Handflächen nach vorn</p>					

E = Einatmen
A = Ausatmen