

Der Sonnengruß

sun salutation



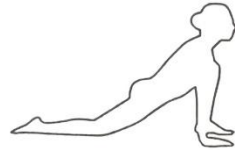
(1)

Arme strecken
Arms up



(2)

Vorbeugen
Head to knees



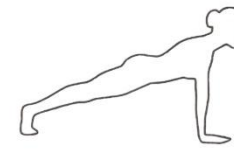
(3)

Linkes Bein nach hinten
Stretch out left leg



(4)

Herabschauender Hund
Downward dog



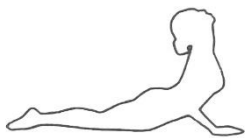
(5)

Liegestütze Haltung
Push up



(6)

Liegestütze ablegen
lower your body



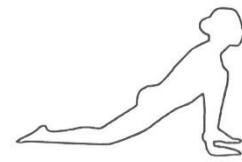
(7)

Sanfte Kobra
Soft cobra



(8)

Herabschauender Hund
Head to knees



(9)

Linkes Bein nach vorne
Left leg in front



(10)

Vorbeugen
Head to knees



(11)

Arme strecken
Arms up



(12)

Namasté
Namasté

Einatmen | inhale   Ausatmen | exhale

Übe anschließend den Sonnengruß mit dem rechten Bein vorne
now do the salutation with your right leg