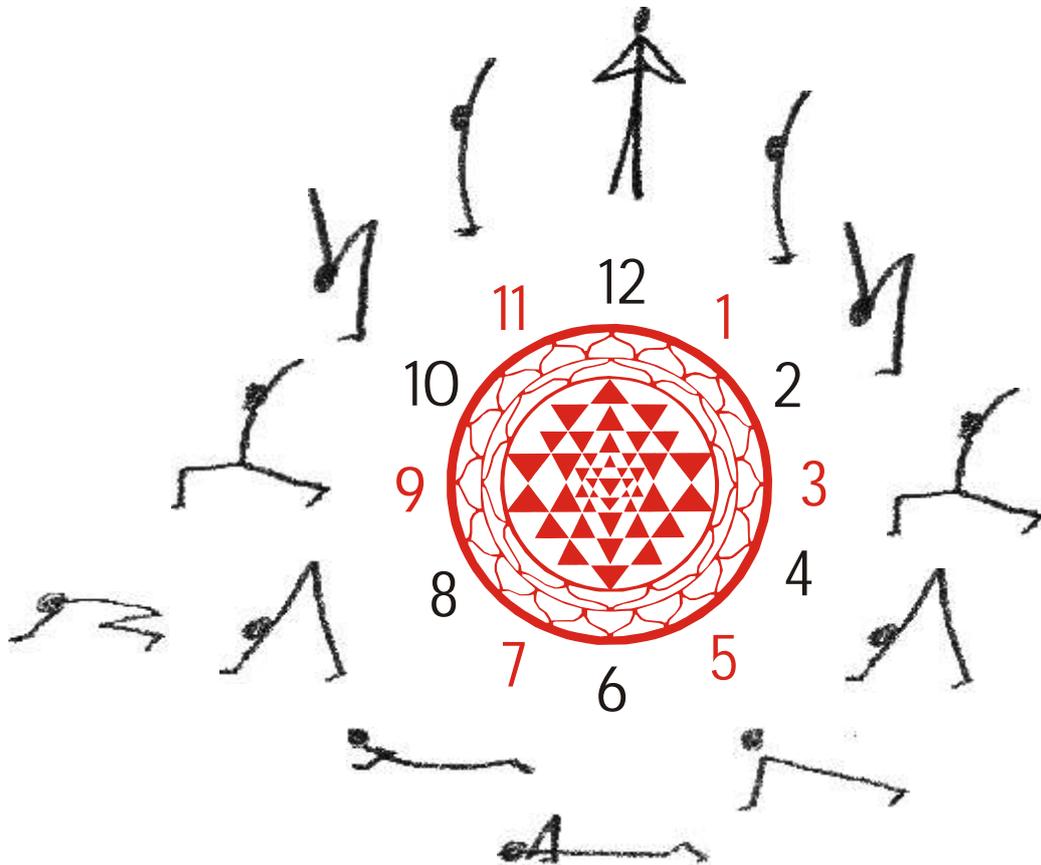


# yogalila - Sonnengruß 1

Einatmen: **ungerade** Nummern



1. Rückbeuge im Stand - ardha chakrasana
2. Vorbeuge - padahastasana
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
11. Rückbeuge im Stehen - ardha chakrasana
12. Aufrechter Stand mit Grußhaltung - tada asana

