

Stand, Strand, Wald Sonnengruß

①



Namaste



Sonne
Grußen



Hände
li Oberschenkel



re Bein
nach hinten



Namaste
Körper auf-
richten



Beide
Beine
strecken



Arme
nach
oben



Stehende
Vorwärts
Beuge
(Hände
Oberschenkel
Schienbein
Fuß
Boden -
was möglich ist)



Dreiecker
re Arm
nach oben
Strecken
Schultern
Parallel



Namaste
li Bein
anwinkeln
Oberkörper
aufrichten



rechtes
Bein
nach
Vorn
aufrichten

②

andere Seite ②



Namaste



Hände
re Oberschenkel



li Bein
hinten



Namaste



Beine Strecken
Arme Strecken



Stehende
Vorwärtsbeuge



Dreieck
li Arm
nach



Namaste
re Bein
anwinkeln



linkes
Bein nach
Vorn

Weiter bei ①