



## Yoga - Sonnengebet



### 1) Grundstellung

Tief ein und  
ausatmen



### 2) Einatmen

Berg



### 3) Ausatmen

Tief in den Boden  
tauchen



### 4) Einatmen

Gerader Rücken



5) Ausatmen über  
die Planke in den  
Stock



## Yoga - Sonnengebet



**6)Einatmen**  
Heraufschauender  
Hund



**7)Ausatmen**  
Herabschauender  
Hund



**8)Einatmen**  
Gerader Rücken



**9)Ausatmen**  
Tief in den Boden  
tauchen



**10)Einatmen**  
Berg



**11)Ausatmen**  
Grundstellung