

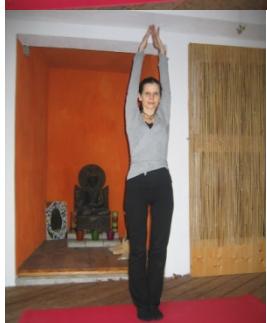


Yoga - Sonnengebet



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