

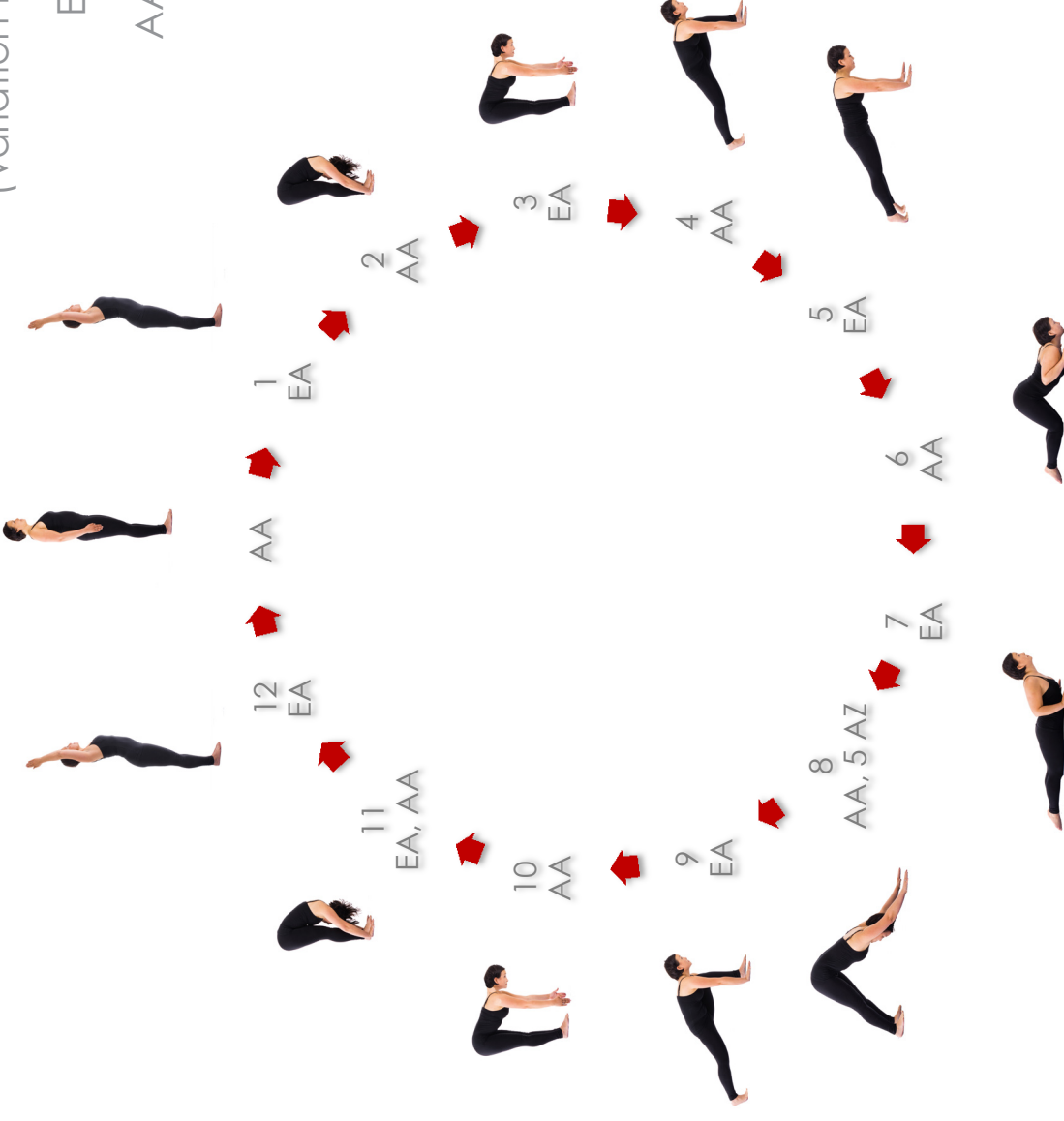
ROMYOGA

Sonnengruß A

(Variation für Anfänger)

EA - Einatmen

AA - Ausatmen



Grundposition

1 Berg

2 Vorbeuge

3 Gerader Rücken

4 Sprinter

5 Brett

6 Knie-Kinn-Brust

7 Kobra

8 Herabschauender Hund

9 Sprinter

10 Gerader Rücken

11 Vorbeuge

12 Berg

Grundposition

ROMYOGA

Sonnengruß B

Grundposition

1 Blitz

2 Vorbeuge

3 Gerader Rücken

4 Brett

5 Heraufschauender Hund

6 Herabschauender Hund

7 Krieger 1

8 Brett

9 Heraufschauender Hund

10 Herabschauender Hund

11 Krieger 1

12 Brett

13 Heraufschauender Hund

14 Herabschauender Hund

15 Gerader Rücken

16 Vorbeuge

17 Blitz

Grundposition

