

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

