



# Der Sonnengruß - Surya Namaskar

## 1. Grundstellung – Namaste (Berg)



Einatmen und wieder ausatmen

## 2. Gestreckte Rumpfbeuge



Einatmen

## 3. Gebeugte Rumpfbeuge



Ausatmen

## 4. Krieger



Einatmen

## 5. Herabschauende Hund



Ausatmen und wieder einatmen

## 6. Liegende Kobra



Ausatmen

## 7. Aufgerichtete Kobra



Einatmen



# Der Sonnengruß - Surya Namaskar

## 8. Liegende Kobra



Ausatmen

## 9. Herabschauende Hund



Einatmen und wieder ausatmen

## 10. Krieger



Einatmen

## 11. Gebeugte Rumpfbeuge



Ausatmen

## 12. Gestreckte Rumpfbeuge



Einatmen

## 13. Grundstellung – Namaste (Berg)



Ausatmen, einatmen, relaxen, freuen.

**Wichtig: Übt langsam und konzentriert und überanstrengt euch nicht!**

Der Sonnengruß ist nicht geeignet für Schwangere, Menschen mit Bluthochdruck oder Beschwerden am unteren Rücken. Im Zweifelsfall bitte unbedingt mit dem Arzt Rücksprache halten.

Die Durchführung der hier genannten Asanas ist auf eigene Verantwortung.