

Dynamischer Flow:
Startsequenz, Sonnengröße, Abschlussentspannung



balasana



Arme strecken



Vierfülerstand



Kuh



Katze



adho mukha
svanasana



virasana



Arme anheben



Vierfüßlerstand



rechtes Bein und
linken Arm strecken



Katze



linkes Bein und
recht. Arm strecken



Katze



hoher Liegestütz



Bachlage



bhujangasana

= 2 =



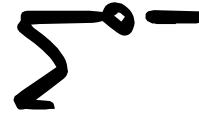
adho mukha
svanasana



utthanasana



Beine beugen,
Oberkörper
anheben



Arme nach vorne
strecken



Arme ausbreiten



utkatasana



tadasana



samasthiti

**surya
namaskara
A**

2 bis 5 mal

**surya
namaskara
B**

2 bis 5 mal



balasana



savasana