

einfacher Sonnengruß:

1 Fersensitz	2 Fersensitz Gruß	3 Fersensitz Arme hoch	4 kleine Vorbeuge	5 Katze	6 Katze rechts/links
7 Katze	8 Katze links/rechts	9 Katze	10 Fersensitz Gruß	11 Fersensitz Arme hoch	12 Fersensitz hoch

Yoga-Stellungen für den Haupt-Übungsteil:

Bauchmuskelübung	Halbe Vorwärtsbeuge	Fisch	Drehsitz	Kobra	Sphinx
Stellung des Kindes	Seitbeuge	Palme	aufrechter Sitz	Entspannungslage mit angewinkelten Beinen	Entspannungslage

diese Zeichnungen sind eine Gedächtnisstütze für Dich :-)