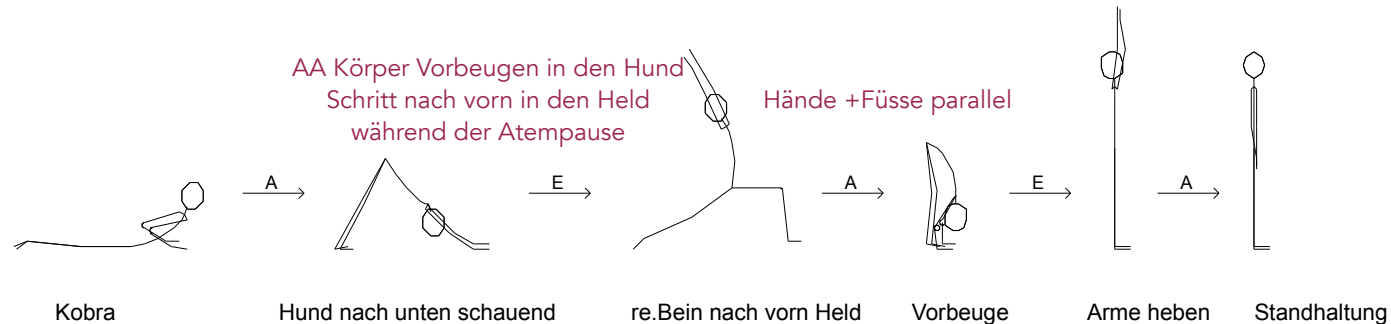
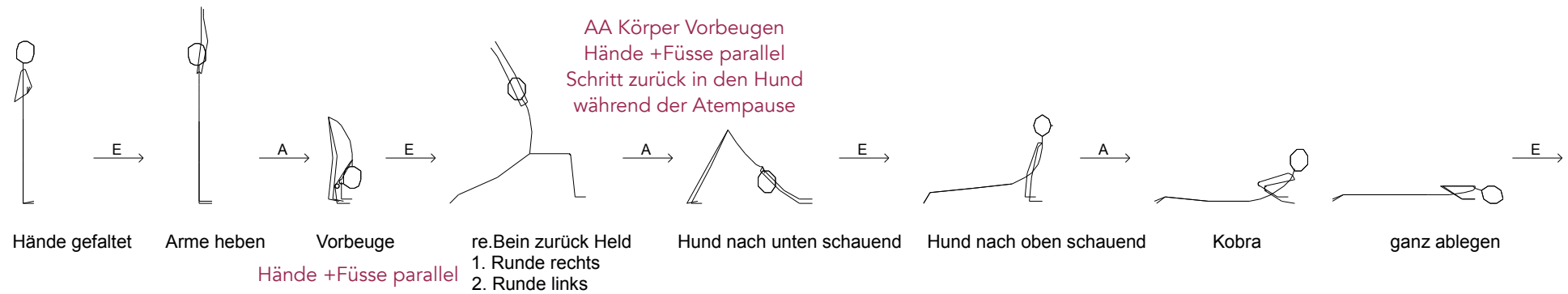


Sonnengruß - Variante mit caturangasana (Hund nach oben schauend)



Bitte unbedingt berücksichtigen: bei Bluthochdruck und erhöhtem Augeninnendruck den Kopf nie tiefer als bis auf Beckenhöhe neigen und bei akuten sowie chronischen Rückenschmerzen oder Bandscheibenschäden immer mit angebeugten Beinen üben. Viel Spaß und Leichtigkeit beim Üben!