

Der Sonnengruß



Denkt bitte an die Atmung:

Starten auf 1 Uhr mit Einatmen, dann aus, usw./ auf 5 Uhr Atem halten und dann auf 6 Uhr wieder Einatmen.

Bei mehreren Wiederholungen bitte das Bein zum Ausfallschritt (Reiterstellung) wechseln.