

# CHANDRA NAMASKAR - MONDGRUSS

## 1. AUSGANGSHALTUNG



- Sammle Atmung + Energie

## 2. SEITBEUGE



- Re. Seite präsent lassen, Ferse in den Boden, wenn Du Dich nach li. neigst.

## 3. HALTUNG DER GÖTTIN



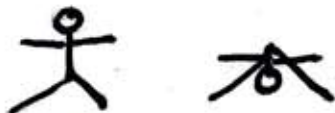
- BECKENBODEN aktivieren!  
Knie über Knöchel lassen,  
Fussgewölbe heben.

## 4. EINFACHES DREIECK



- Blick nach vor.

## 5. VORBEUGE



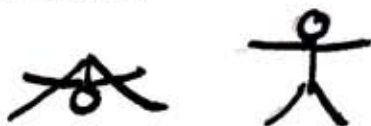
- Arme auf Höhe der Schultern.  
Aktiver Rücken.

## 6. GEDREHTE DREIECKSVARIANTE



- Blick zum Fuß.

## 7. VORBEUGE



## 8. HALTUNG DER GÖTTIN



## 9. SEITBEUGE



- Li. Seite zuerst.

## 10. AUSGANGSHALTUNG

