

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



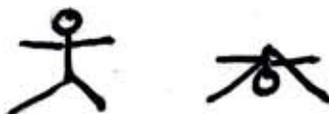
- BECKENBODEN aktivieren!
Knie über Knöchel lassen,
Fussgewölbe heben.

4. EINFACHES DREIECK



- Blick nach vor.

5. VORBEUGE



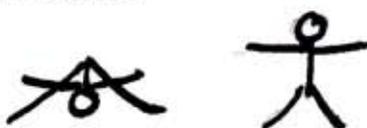
- Arme auf Höhe der Schultern.
Aktiver Rücken.

6. GEDREHTE DREIECKSVARIANTE



- Blick zum Fuß.

7. VORBEUGE



8. HALTUNG DER GÖTTIN



9. SEITBEUGE



- Li. Seite zuerst.

10. AUSGANGSHALTUNG

