Yogalehrer André Hoff

Surya Namaskar A | Sonnengruß A

DRAKOON YOGA

AA Tadasana

EA Arme hoch, Rückbeuge

AA Vorbeuge

EA Hände zu Boden, rechts zurück

AA Herabschauender Hund

EA Planke

AA Chaturanga Dandasana

EA Heraufschauender Hund

AA Herabschauender Hund

EA Planke

AA Alles zum Boden

EA Kobra

AA Herabschauender Hund

EA Rechter Fuß vor

AA Links dazu, Vorbeuge

EA Arme hoch, Rückbeuge

AA Tadasana

EA = Einatmen

AA = Ausatmen

Wiederhole auf der anderen Seite!