

# Die 12 Asanas von Surya Namaskara



1

Ausatmen  
Gebetshaltung



2

Einatmen  
Armstreckung



3

Ausatmen  
steh. Vorbeuge



4

Einatmen  
Sprinterstellung



5

Atem kurz anhalten  
Liegestütz / VFST



6

Ausatmen  
8-Punkte-Stellung



7

Einatmen  
Kobra



8

Einatmen  
Hund



9

Einatmen  
Sprinterstellung



10

Ausatmen  
steh. Vorbeuge



11

Einatmen  
Armstreckung



12

Ausatmen  
Gebetshaltung