

Surya Namaskar

Sonnengruß



EA



AA



EA



AA



AA



EA



EA



AA



EA



AA



AH

AA: ausatmen EA: einatmen AH: Atem halten

Heinz Brandt
Yogalehrer BDY / EYU
Dipl.-Inform.

Oderstr. 20
53332 Bornheim
02222 / 977 852
www.yoga-bonn-rhein-sieg.de