



11. Ich begrüße die Sonne.



1./12. Namaste.



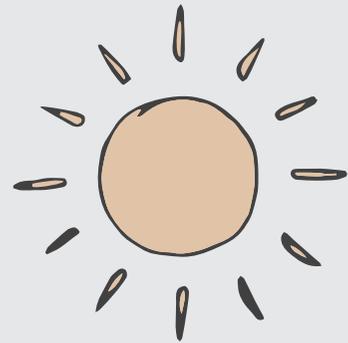
2. Ich begrüße die Sonne.



10. Ich begrüße die Erde.



3. Ich begrüße die Erde.



# Sonnengruß

„Surya Namaskara“

9. Ich bin stark.



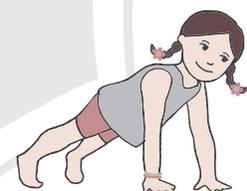
4. Ich bin stark.



8. Ich bin freundlich wie ein Hund.



5. Ich bin mutig.



7. Ich bin konzentriert wie eine Kobra.



6. Ich bin kräftig

