

## Sonnengruß Surya Namaskar A Variante



1. Berghaltung



2. Urdhva  
Hastasana



3. Uttanasana  
Variante A



4. Uttanasana  
Variante B



5. Urdhva  
Uttanasana



6. Brett Variante A



7. Brett Variante B



8. Katze



9. Kuh



10. Adho Mukha  
Svanasana



11. Urdhva  
Uttanasana



12. Uttanasana  
Variante A



13. Uttanasana  
Variante B



14. Urdhva  
Hastasana



15. Berghaltung