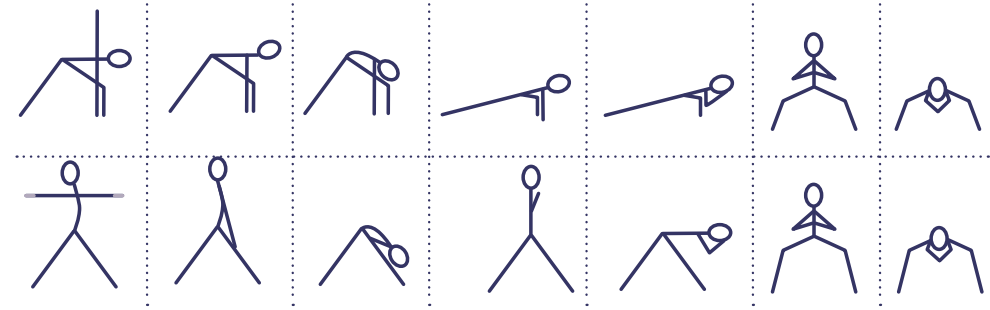
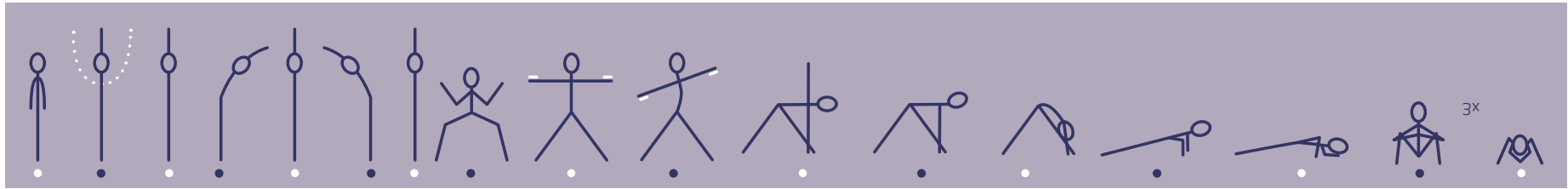
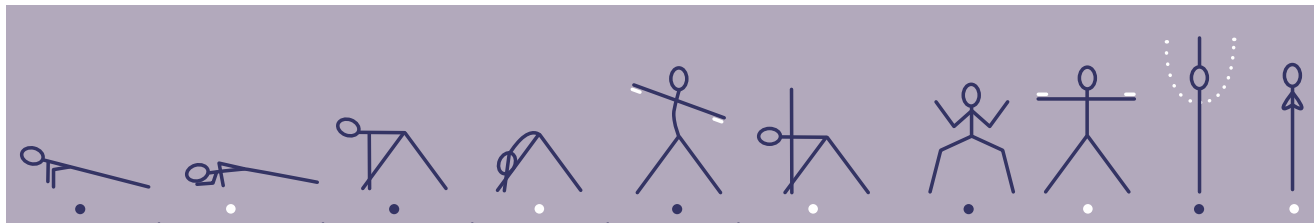


01a 01b 01c 02a 02b 02c 02d 03a 03b 04a 04b 05a 05b 06a 06b 07a 07b

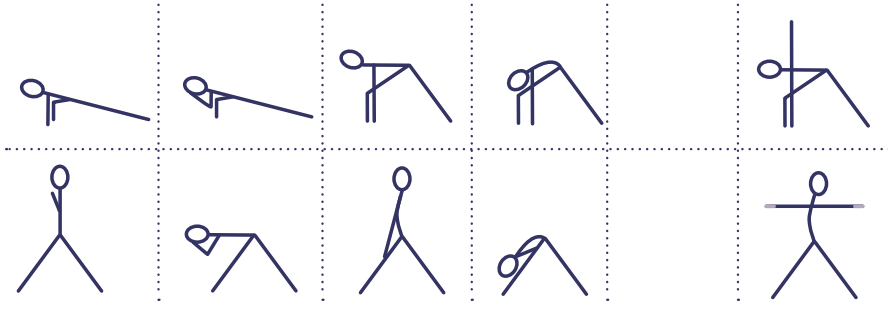


08a 08b 09a 09b 10a 10b 11a 11b 12a 12b



Mit der nächsten Einatmung
 beginne die zweite Hälfte des
 Mondgrußes, indem Du Dich erst
 nach rechts neigst und dann nach
 rechts drehst.

● Einatmen
 ● Ausatmen



chandra namaskara
 Der Mondgruß