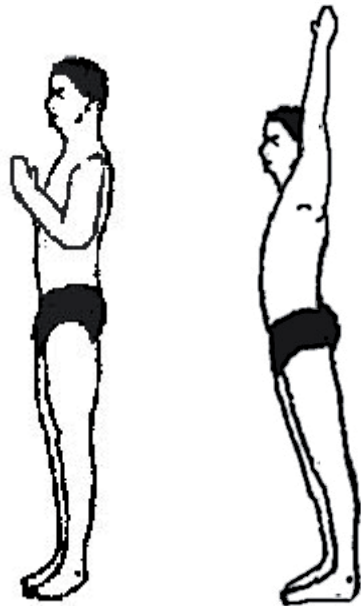


Zonnegroet (Surya Namaskar)



Yogastudio de Cirkel
Wognumstraat 126 a
2547 TS Den Haag
070 - 3465414

De zonnegroet wordt een even aantal keren gedaan.
Bij oneven keren met linker voet naar achter stappen en terug.
Bij even keren met rechter voet naar achter stappen en terug.



Adem uit
Begin- en
eindhouding



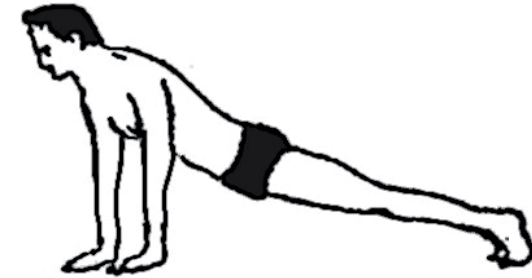
Adem in



Adem uit



Adem in



Adem uit



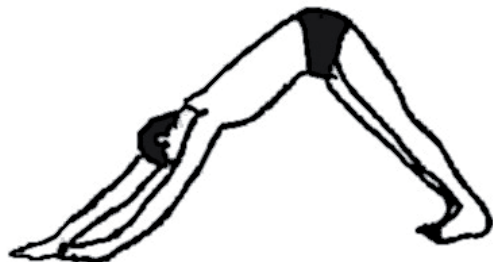
Leeg



Adem in



Hierna de derde
houding of de
eerste houding
om af te sluiten



Adem uit



Adem in



Adem uit

Adem in