

Power Yoga: Traditioneller Sonnengruss

Diese Hilfsmittel beinhaltet Übungen zum traditionellen Sonnengruss (Surya Namaskar). Es handelt sich um einen dynamischen Bewegungsablauf, der sich zum Einstieg in eine körperliche Aktivität bestens eignet.

Der klassische Sonnengruss besteht aus 12 Übungen. Wiederholen Sie diese zweimal. Für Yoga-Anfänger liegt der Schwerpunkt beim korrekten Ausführen der einzelnen Positionen. Ziel ist es, eine harmonische Bewegungsabfolge zu erreichen.

[Power Yoga: Traditioneller Sonnengruss](#) (pdf)



Quelle: Frick, A., Grunder-Brunner, E., Truninger, N. (2010). Modulunterlage «Power Yoga», Gymnastik+Tanz. Magglingen: BASPO, Jugend+Sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO