

# SURYA NAMASKAR

MIT GEFALTETEN HÄNDEN STEHE ICH VOR  
DER SONNE  
UND FÜHLE LIEBE UND FREUDE IN MEINEM  
HERZEN.

EINATMEN

ICH BEUGE MICH WEIT NACH HINTEN UND LASSE MICH VON  
DER SONNE  
MIT WÄRME ERFÜLLEN.

DIE

WAHRE SONNE

IST IN

MIR !

EINATMEN

DANN VERNEIGE ICH MICH  
ABERMALS VOLL HINGABE UND  
ERGEBENHEIT. ICH STEHE  
GERADE AUFGERICHTET UND  
ERINNERE MICH:

AUSATMEN

## Gruss an die Sonne

ICH VERBEUGE MICH VOR DEM GLANZ  
DER SONNE  
UND NEIGE MEIN GESICHT ZUR ERDE  
IN EHRFÜRCHTIGER BESCHIEDENHEIT.

ICH STRECKE MICH DEM LICHT  
ENTGEGEN UND VERSUCHE,  
GRÖSSTMÖGLICHE HÖHE ZU  
ERREICHEN

AUSATMEN

EINATMEN

ICH HEBE MEIN GESICHT  
DER SONNE  
ENTGEGEN UND ERINNERE MICH:

UM SOLCHE HÖHE ZU ERREICHEN,  
MUSS ICH WERDEN WIE DER STAUB  
DER ERDE.

ATEMZUG ANHALTEN

AUSATMEN

EINATMEN

ATEMZUG ANHALTEN

