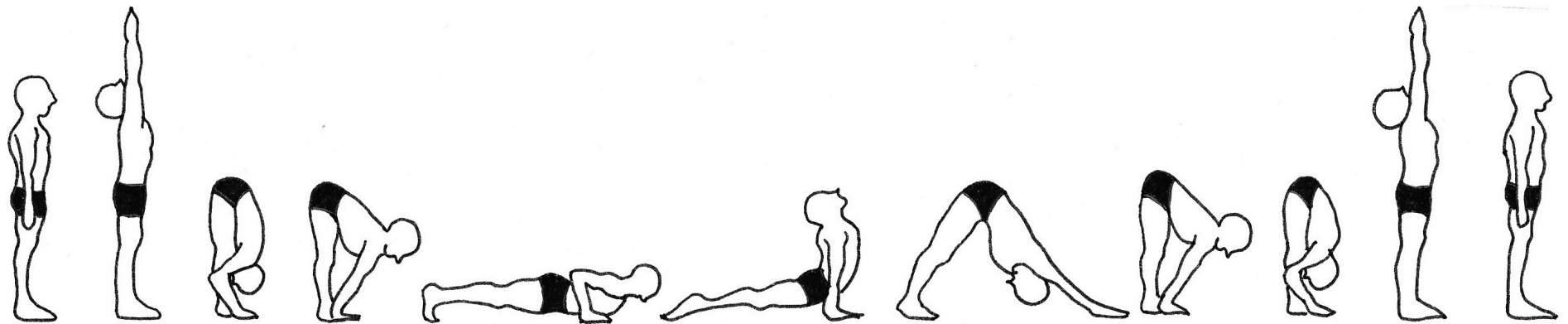


Napüdvözlet I.

Surya Namaskara A



Exhale Inhale Exhale Inhale Exhale Inhale Exhale - 5 breaths Inhale Exhale Inhale Exhale
Kilégzés Belégzés Kilégzés Belégzés Kilégzés Belégzés Kilégzés - 5 légzés Belégzés Kilégzés Belégzés Kilégzés

Move with the breath! - Hangold össze a mozgásod a légzéssel!