



Füsse parallel

Grosser, kleiner Zehenballen und Ferse in den Boden drücken

Arme hängen locker neben den Hüften nach unten

Augen schliessen



5-10 Atemzüge

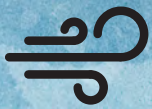


Augen öffnen

----- hier falten -----

Füsse aktivieren
Bauchregion Handbreite unter Bauchnabel
zur Wirbelsäule ziehen





BERG

Hände nach oben

1
★★★☆☆



Siehe Berg - Atmung 1*
Hände zusammen über den Kopf
Augen schliessen



EA beide Arme nach oben ziehen
AA Schultern nach unten sinken lassen
5-10 Atemzüge



Letzte AA Arme nach unten
Augen öffnen

YOGAKIT

Bitte wenden!

----- hier falten -----



Füsse aktivieren
Bauchregion Handbreite unter Bauchnabel
zur Wirbelsäule ziehen
Schultern von den Ohren entfernen



1
★★★☆☆

BERG

Hände nach oben

