



KRIEGER 3

Hände in Hüfte

1



Siehe Ausfallschritt – Kräftigung 1**

Hände in Hüfte stützen

Gewicht auf vorderes Bein verlagern

Hinteres Bein anheben und nach hinten strecken



EA Brustbein Richtung Kinn nach vorne ziehen und Ferse nach hinten stossen

AA Standbein in Boden drücken

10–20 Atemzüge



Letzte AA Fuss nach hinten abstellen
Beinwechsel

YOGAKIT

Bitte wenden!

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

Ausfallschritt – Kräftigung 1**



Füsse aktivieren

Bauchregion Handbreite unter Bauchnabel
zur Wirbelsäule ziehen



1

Hände in Hüfte

KRIEGER 3





KRIEGER 3

Arme gestreckt nach vorne

1
★★★☆☆



Siehe Krieger 3 – Gleichgewicht 1*
Arme nach vorne ziehen – Daumen zeigen nach oben



EA Arme nach vorne ziehen und Ferse nach hinten stossen
AA Standbein in Boden drücken
10–20 Atemzüge



Letzte EA Hände an Hüfte
Letzte AA Fuss hinten abstellen
Beinwechsel



YOGAKIT

Bitte wenden!

hier falten

Krieger 3 – Gleichgewicht 1*



Füsse aktivieren
Bauchregion Handbreite unter Bauchnabel
zur Wirbelsäule ziehen
Hände aktivieren



1
★★★☆☆

KRIEGER 3

Arme gestreckt nach vorne

