



KRIEGER 3

Ferse nach hinten

1
☆☆☆



Partner A siehe Krieger 3 – Gleichgewicht 1*
Partner B hält Fuss – gibt Stabilität
Partner A Hände in Hüfte
Partner B gibt Partner A Rückmeldung



EA Partner A Brustbein Richtung Kinn ziehen
AA Ferse nach hinten stossen – grosse Zehe nach unten ziehen
10-20 Atemzüge



Letzte AA Fuss auf Boden
Beinwechsel

YOGAKIT

Bitte wenden!

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

Partner A Krieger 3 – Gleichgewicht 1*



Füsse aktivieren
Bauchregion Handbreite unter Bauchnabel
zur Wirbelsäule ziehen



KRIEGER 3

Ferse nach hinten

☆☆☆
1





KRIEGER 3

Arme nach vorne

1
★★★☆☆



Partner A siehe Krieger 3 - Gleichgewicht 1*
Handgelenk-Handgelenk-Griff
Partner B gibt Partner A Stabilität
Partner B gibt Partner A Rückmeldung



EA Partner B zieht nach vorne
AA Partner A stösst Ferse nach hinten
10-20 Atemzüge



Letzte AA Fuss auf Boden
Beinwechsel

YOGAKIT

Bitte wenden!

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

Partner A Krieger 3 - Gleichgewicht 1*



Partner B geht für eine bessere Stabilität in die Knie



Füsse aktivieren
Bauchregion Handbreite unter Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen
Hände aktivieren



KRIEGER 3

Arme nach vorne

1
★★★☆☆

