

Yoga-inspirierte Übungen zur unterstützenden Gesunderhaltung der Physis



Schultern
kreisen



Arme & Rücken
strecken & runden



Sidestretch
(links & rechts)



Angel Wings



seitliche sitzende
Vorbeuge



sitzende
Vorbeuge



Schmetterling
(sitzend & liegend)



Drehsitz



Adlerarme



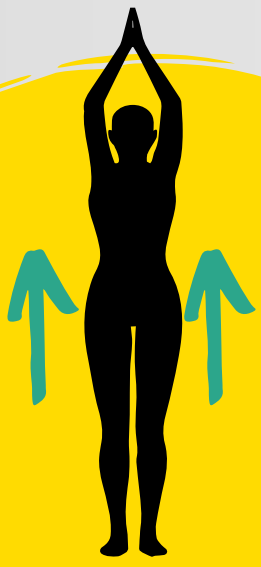
Kamel



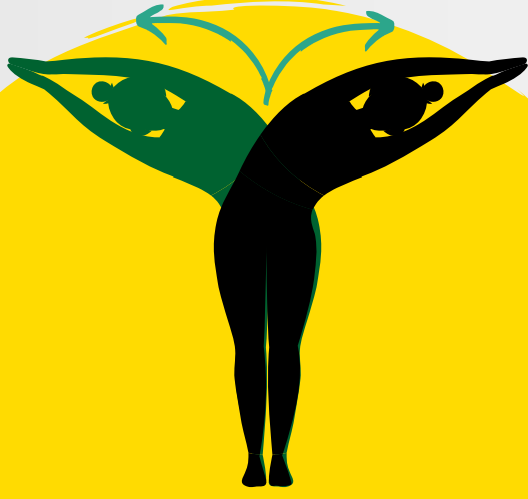
über den
unteren Rücken
kreisen



Yoga-inspirierte Übungen zur unterstützenden Gesunderhaltung der Physis



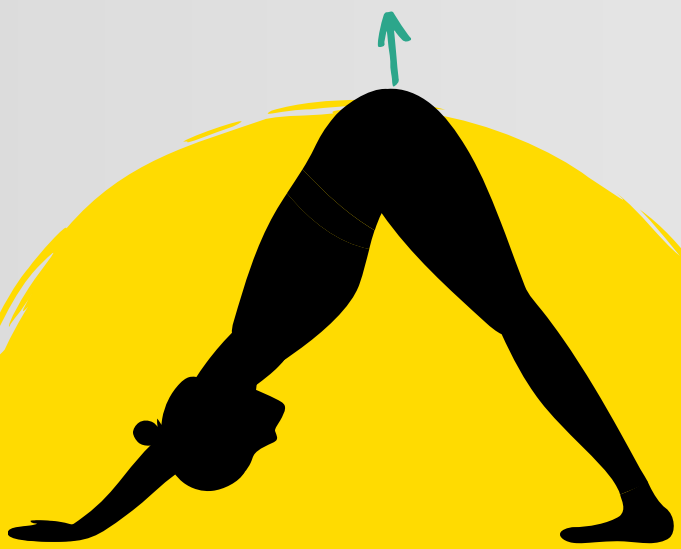
Strecken



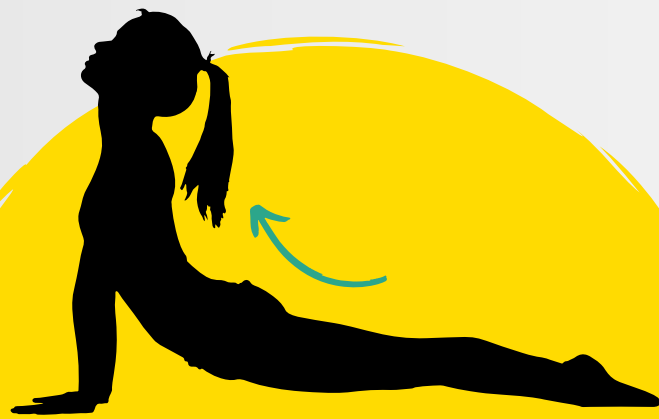
Sidestretch
(links & rechts)



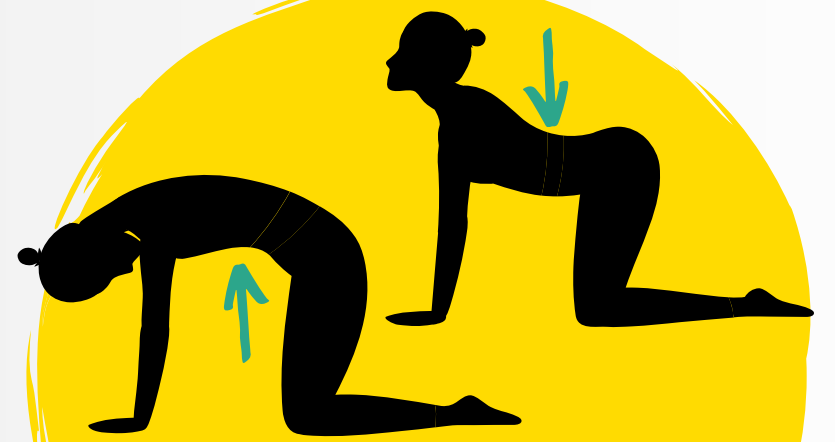
ganze Vorbeuge



herabschauender
Hund



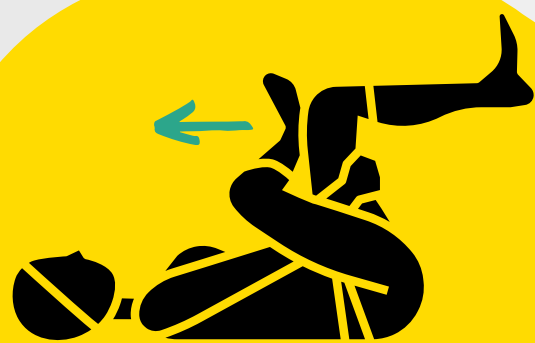
heraufschauender
Hund



Katze - Kuh



Haltung des
Kindes



Nadelöhr
(links & rechts)



liegende
Drehung
(links & rechts)



liegender
Schmetterling



Rückenlage

