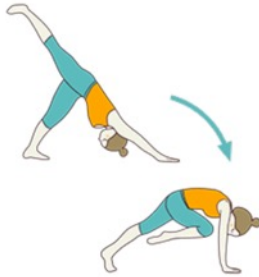


Kurzer Yoga Workout



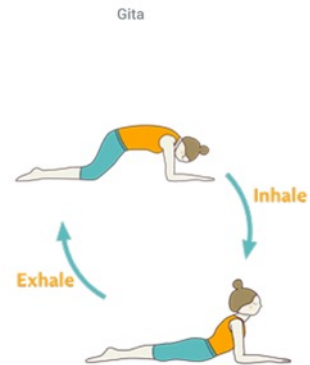
1. Nach unten schauender Hund

- Beginne im nach unten schauenden Hund
- Hebe das rechte Bein, beuge das Knie, bringe das Knie nach vorne zum li Ellenbogen. 10 x
- Bein wechseln



2. Hund - Kobra

- Wechsel zwischen nach unten schauendem Hund & Kobra . 10 x



3. Sphinx - Unterarmstütz

- Wechsel zwischen Sphinx & Unterarmstütz 10 x



4. Boot

- Boot
- Hände Anjali Mudra
- Arme bewegen sich nach li u re 10 - 20 x



5. Yogisches-Radfahren

- Yogisches Radfahren
- Hände hinter den Kopf legen.
- li Ellenbogen geht zum re Knie
- abwechselnd 10 x



6. Savasana

- 3 min Shavasana