

Kleiner Flow

• 5 min

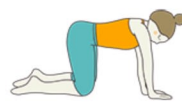
- Ein Flow ist eine Abfolge von Bewegungen, die mit dem Atem verbunden sind und von einer Übung in die Nächste fließen.
- jede einzelne Übung kann auch öfters wiederholt werden
- jede Übung kann auch länger gehalten werden
- den ganzen Flow einmal durchführen oder mehrmals



Katze



Kuh



Vierfußstand



Tisch mit gestrecktem Arm

R/L



Nadel Position



Stellung des Kindes



Blitz Position



Boot



Schulterbrücke

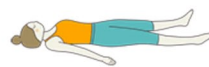


Knie heran ziehen

R/L



Krokodil



Shavasana