

## Morning Flow - Yoga im Bett



- Hände auf den Bauch legen
- 5 x tief zu den Händen in den Bauch atmen



- die Knie zum Brustkorb ziehen
- 5 Atemzüge halten



- Füße aufstellen



- Arme zur Seite ausbreiten
- beide Knie fallen nach rechts
- 5 Atemzüge hier
- Seite wechseln



- Füße aufstellen



- Fußsohlen aneinander legen
- re Knie nach rechts
- li Knie nach links



- sitzen auf der Bettkante
- Katze - Kuh Bewegung im sitzen
- Oberkörper nach vorne schieben
- runder Rücken im Wechsel



- Vorbeuge im sitzen