

Sanftes Yoga



Anfangsentspannung

(5min) in Rücken- oder Seitlage



Krokodilübung 1



Wechselatmung

Schulter-
Hals-
Nacken-
Übungen



Katze



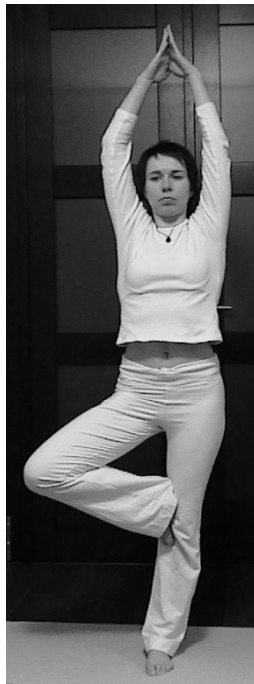
Pferd



Hund



Heldin 1



Baum



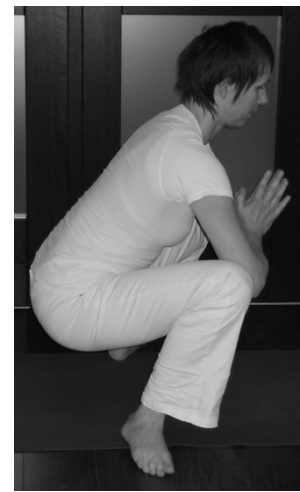
Dreieck (zu beiden Seiten)



Sphinx mit Block



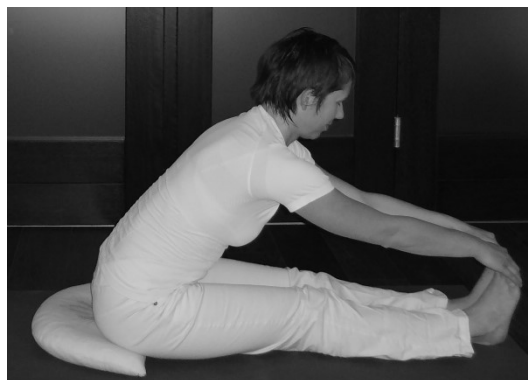
Sphinx mit gefalteter Matte



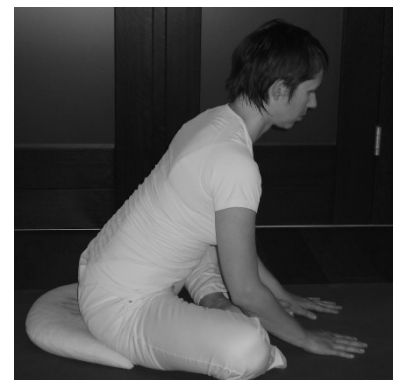
Sphinx 3. Variante



Stehende Vorwärtsbeuge an der Wand



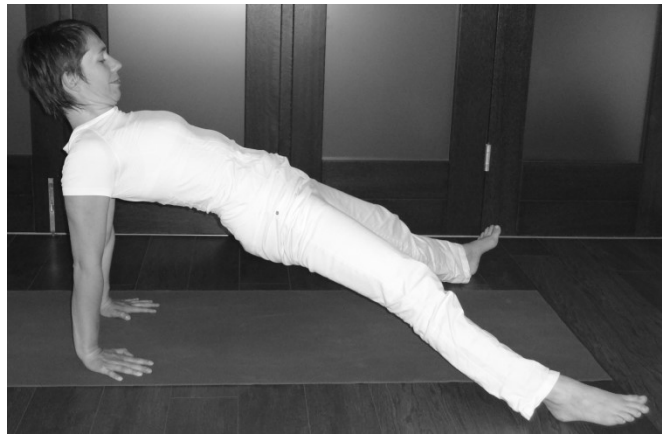
sitzende Vorwärtsbeuge



Schmetterling



Rückbeuge (Tisch)



gegrätschte schiefe Ebene



4 Füßlerstand



Kobra



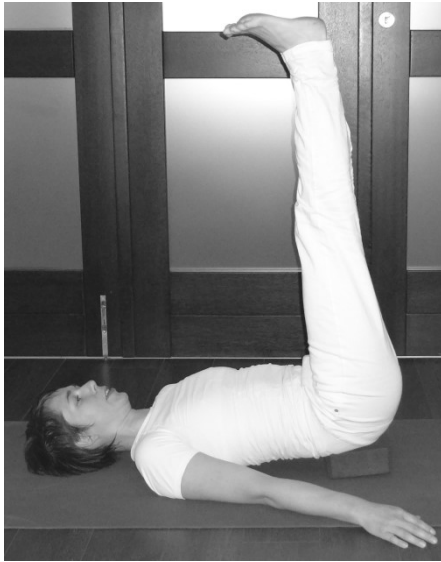
Drehsitz



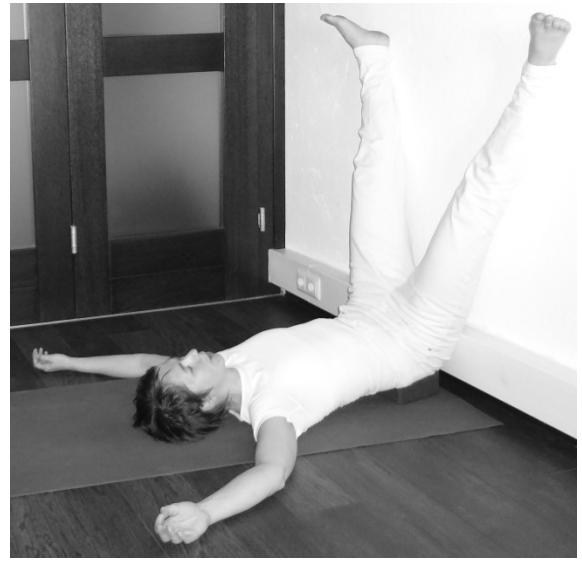
Vorübung für Fisch(Vorhang aufziehen)



Sanfter Fisch



Sanfter Schulterstand mit Block



Schulterstand mit Wand und Block



Brücke mit Block



Brücke ohne Block



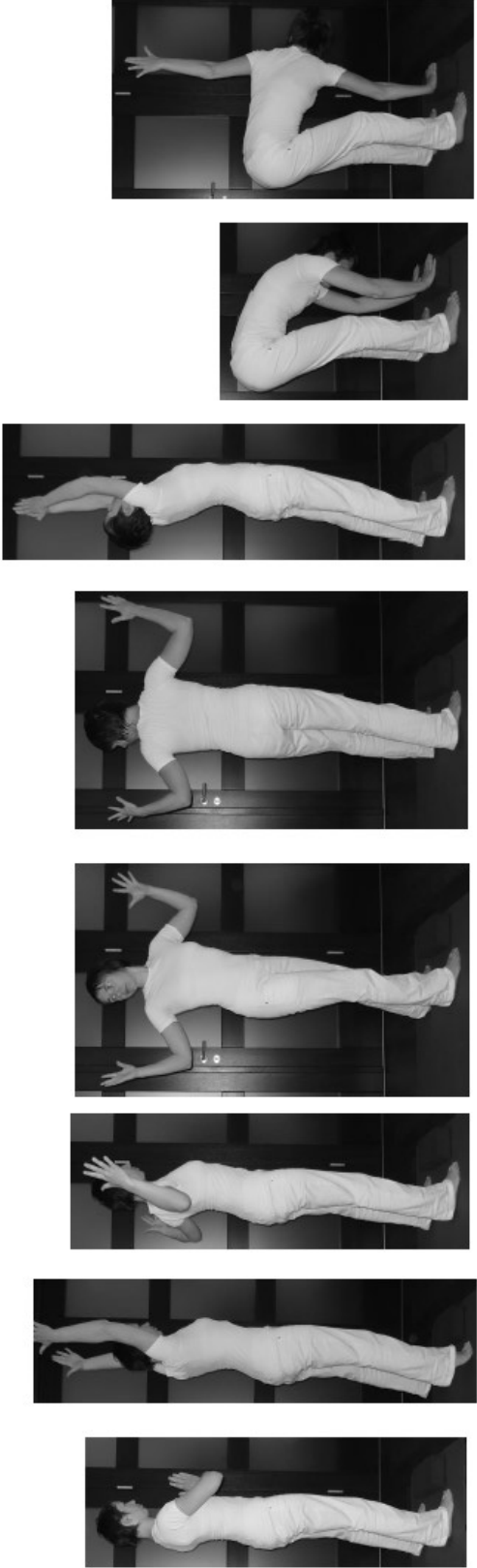
Brücke



Endentspannung in Seitlage



Endentspannung in Rückenlage



1.

2.

3.

4.

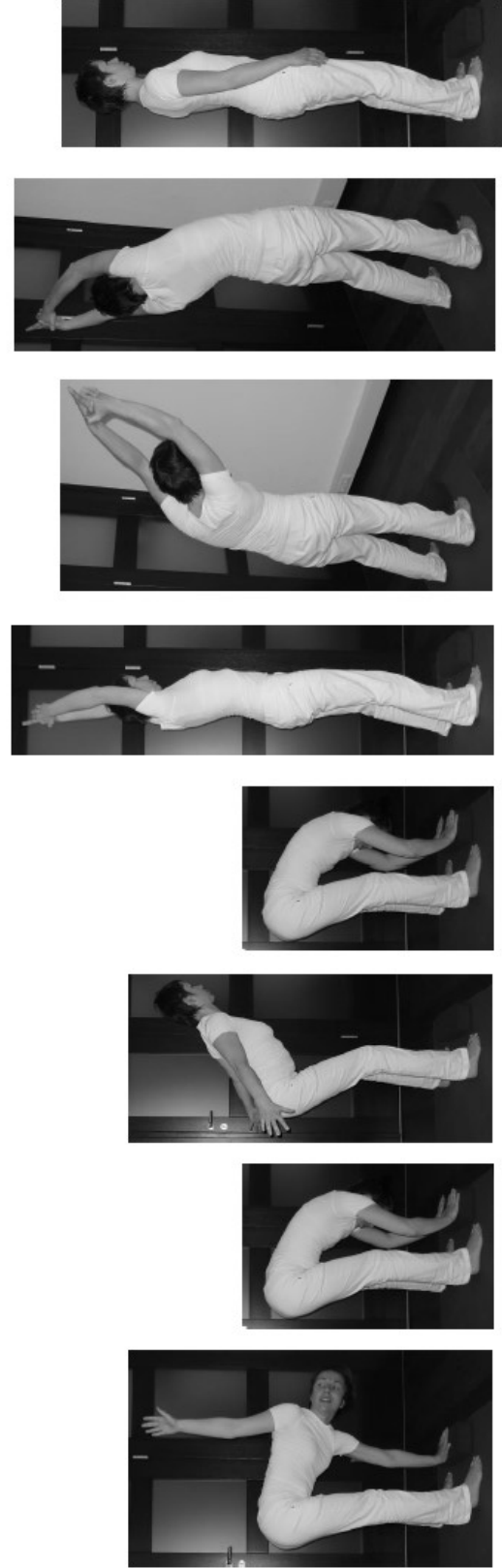
5.

6.

7.

8.

Sanfter Sonnengruß



9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.