

YOGA



1. Der Baum

- Rechten Fuß gegen linken Oberschenkel (oder Unterschenkel) drücken
- Gerader Rücken, Arme gestreckt
- Position 5 – 8 Atemzüge halten, dann Bein wechseln

2. Stehende Beinstreckung

- Bein gestreckt
- Gerader Rücken
- Position 3 – 5 Atemzüge halten, dann Bein wechseln



3. Die sitzende Taube

- Gebeugtes Knie nicht über Zehen hinauschieben
- Gerader Rücken
- Position 3 – 5 Atemzüge halten, dann Bein wechseln

4. Streckung mit Drehung

- Oberschenkel zum Oberkörper ziehen
- Gerader Rücken
- Oberkörper drehen
- Position 5 – 8 Atemzüge halten, dann Bein wechseln



5. Der Tänzer

- Becken parallel zum Boden halten
- Rechte Hand greift rechten Fuß
- Position 5 – 8 Atemzüge halten, dann Bein wechseln

6. Der Krieger

- Becken parallel zum Boden halten
- Gerader Rücken
- Arme und Bein gestreckt
- Position 5 – 8 Atemzüge halten, dann Bein wechseln

