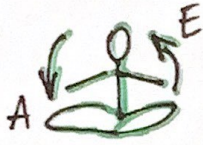


Reise Yoga



oder
Wie fühle ich mich gerade?



Arme heben/
senken



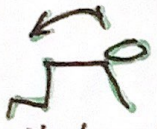
Drehung
links/re.



Dehnung
li/re



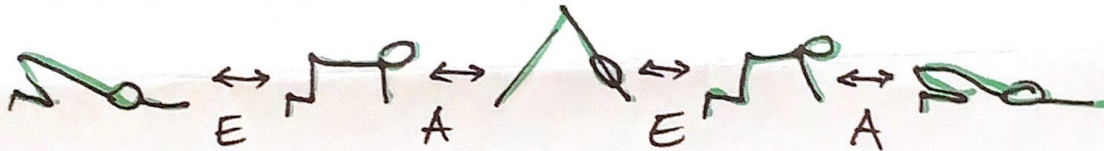
Vorbeuge
5 A2



Katze/
Kuh



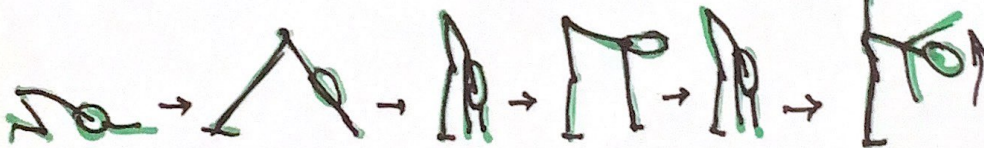
stecken
nach li/re dehnen



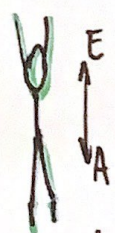
Hüfte
öffnen



zurück m.
anderem Bein



Rest



Fersen/
Arme ↑



Baum



Hocke



Boot



schlecks



dynamisch o. halten



Wie fühle ich mich?