

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



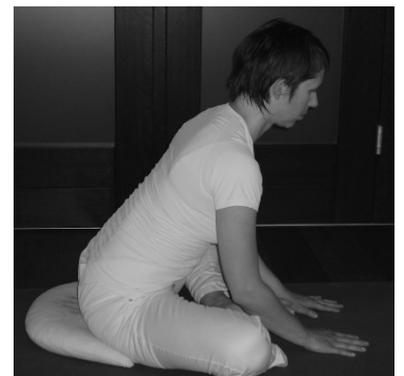
Sphinx 3. Variante



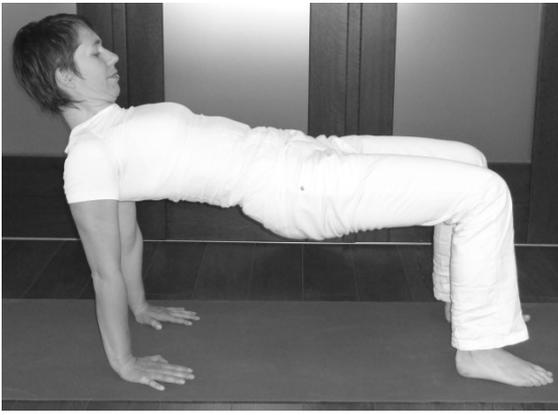
Stehende Vorwärtsbeuge an der Wand



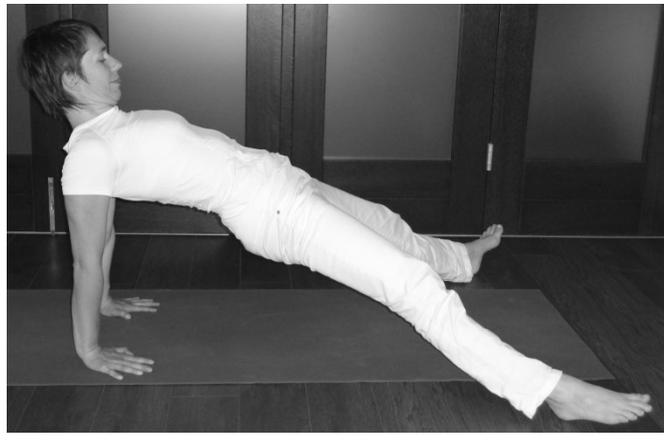
sitzende Vorwärtsbeuge



Schmetterling



Rückbeuge (Tisch)



gegrätschte schiefe Ebene



4 Füßlerstand



Kobra



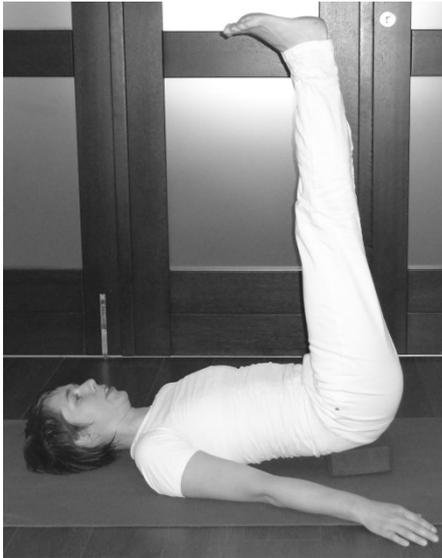
Drehsitz



Vorübung für Fisch(Vorhang aufziehen)



Sanfter Fisch



Sanfter Schulterstand mit Block



Schulterstand mit Wand und Block



Brücke mit Block



Brücke ohne Block



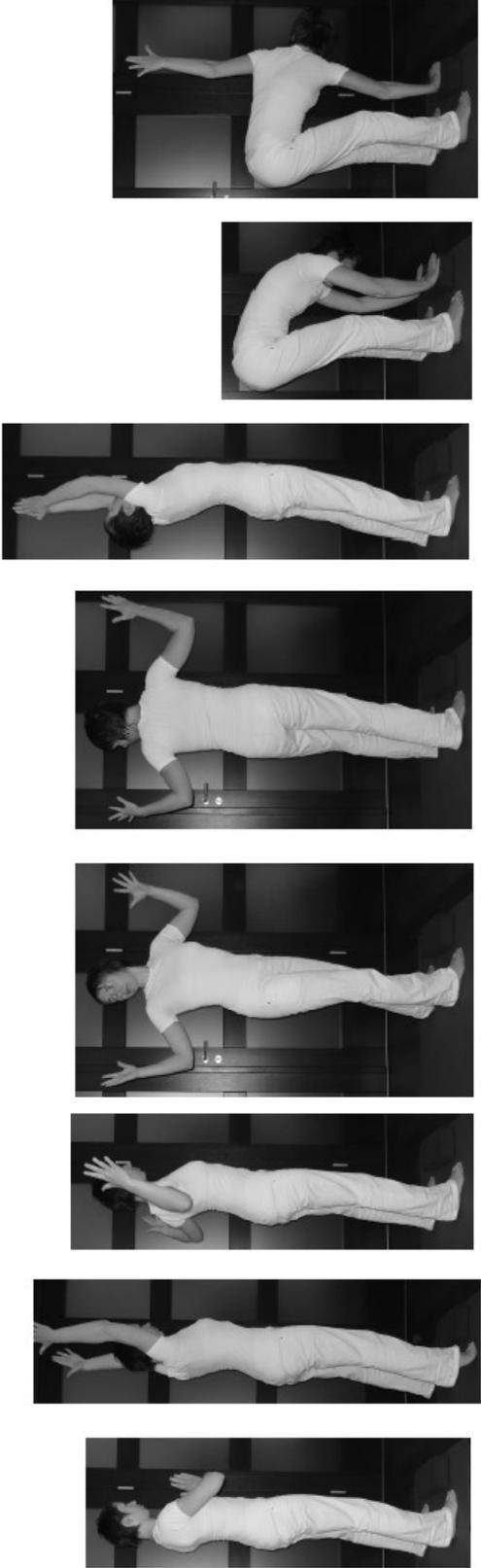
Brücke



Endentspannung in Seitlage

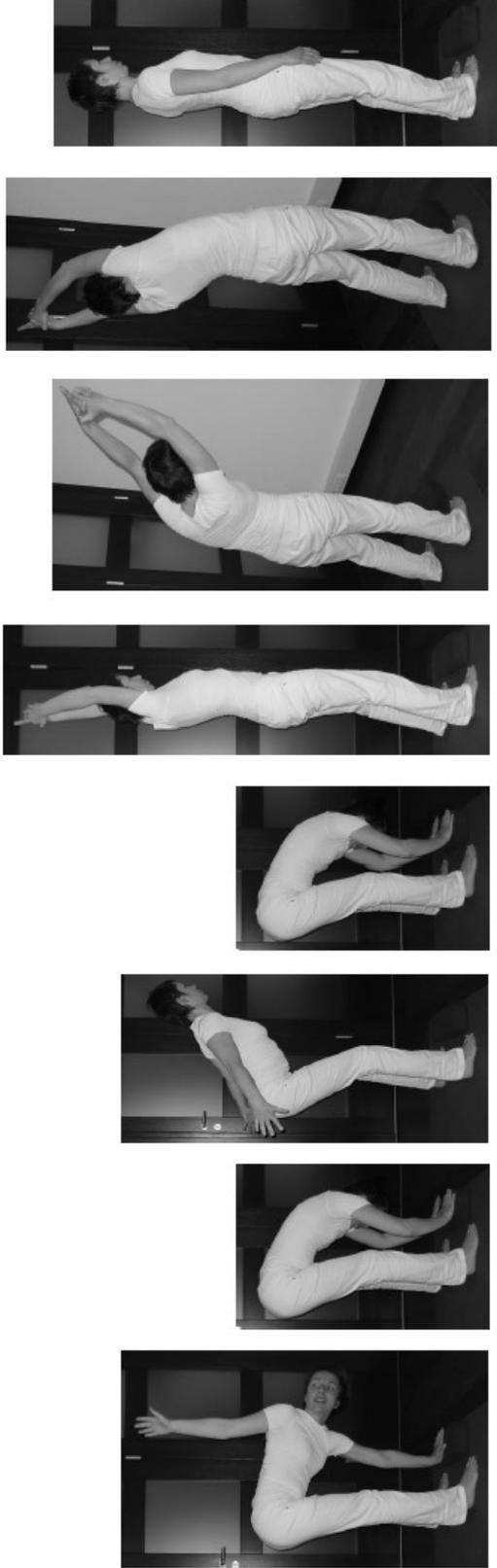


Endentspannung in Rückenlage



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Sanfter Sonnengruß



- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.