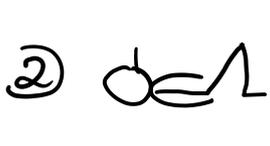


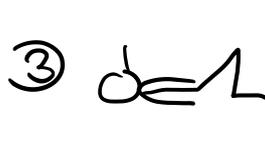
Vor der Yogapraxis Muskulatur aufwärmen: „radeln“, hüpfen, schütteln, ...

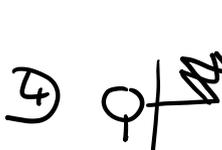
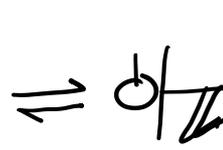
Nur im fitten und gesunden körperlichen Zustand üben. Ggf. vorher Rücksprache mit dem Arzt.

Der Übende ist für seine Gesundheit selbst verantwortlich. Der Yogalehrer übernimmt keine Verantwortung für die Umsetzung dieses Übungsblattes.

①  oder  Anfangsentspannung  
„Ankommen“

②   $\xleftrightarrow[A]{E}$   Schulterbrücke  $\Rightarrow$  Unterer Rücken  
Beckenboden

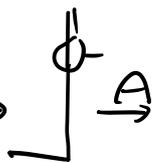
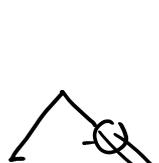
③   $\xleftrightarrow[A]{E}$    $\xleftrightarrow[E]{A}$   diagonal:  
re Hand li Knie  
li Hand re Knie  
pro Seite 8-10 Wdh

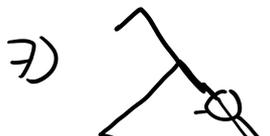
④   $\rightleftharpoons$   Krokodil: Mit AA in die Drehung  
Kopfdrehung optional

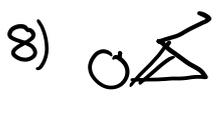
⑤   $\rightarrow$  Katzenbuckel:   $\xleftrightarrow[A]{E}$  

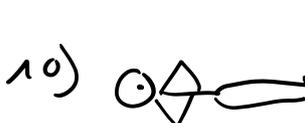
$\rightarrow$  Katze-Kind:   $\xleftrightarrow[E]{A}$  

$\rightarrow$  Katzendehnung:   $\xleftrightarrow[E]{A}$  

⑥   $\xleftrightarrow[A]{E}$    $\xleftrightarrow[A]{E}$    $\xleftrightarrow[A]{E}$    $\xleftrightarrow[A]{E}$    $\xleftrightarrow[A]{E}$    $\xleftrightarrow[A]{E}$    $\xleftrightarrow[A]{E}$    
opt.

⑦   $\xleftrightarrow[A]{E}$    $\xleftrightarrow[A]{E}$   Variationen aus dem  
„nach unten schauenden Hund“

⑧   $\xleftrightarrow[E]{A}$   Ausgleich: Apanasana

⑩  sarasana ansche. ggf.  Meditation