





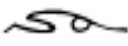


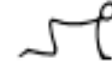




















BEWEGTER MORGEN

EA = Einatmen AA = Ausatmen

 Fersensitz	 EA Arme heben	 AA Drehung zu einer Seite	 EA Arme heben	 AA Drehung zur anderen Seite	 EA Arme heben	 AA Haltung des Kindes, gestreckte Arme
 EA Länge halten	 AA nach oben rollen, Katzenbucke	 EA Kuhrücke	 AA herabschauen der Hund	 Knie sinken lassen, Fersensitz	 EA Arme heben, von vorne beginnen	3x 3-4 Runden mit dem Atem

 Herabschauender Hund	 EA rechtes Bein	 AA Ferse zum Gesäß	 Schritt zwischen die Hände	 EA rechten Arm heben, Armkreise	 Aufrichten, kleiner Krieger 1	 AA Hände zum Boden und zurück	 Herabschauender Hund
 EA linkes Bein heben	 AA Ferse zum Gesäß	 Schritt zwischen die Hände	 EA linken Arm heben, Armkreise	 Aufrichten, kleiner Krieger 1	 AA Hände zum Boden und zurück	 Herabschauender Hund	Praktiziere im Rhythmus deiner Atmung, eine Runde pro Seite



YOGA  BRIENZ