

ABSCHNITT 4

Übungsserie Teil 1 - Sonnengruß



Ebook YOGABASICS
auf Facebook teilen



Ausgangsposition
Hände vorm Herz



Einatmen
Arme strecken



Ausatmen
volle Vorbeuge



Einatmen
halbe Vorbeuge



Ausatmen
volle Vorbeuge



Einatmen
rechtes Bein nach hinten



Ausatmen
linkes Bein dazu AMS



Einatmen
Liegestütz



Ausatmen
Ablegen



Einatmen
sanfte Kobra



Ausatmen
herabschauender Hund



Einatmen
rechtes Bein nach vorn



Ausatmen
linkes Bein dazu



Einatmen
halbe Vorbeuge



Ausatmen
volle Vorbeuge



Einatmen
Arme strecken 74