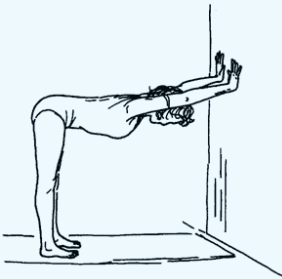


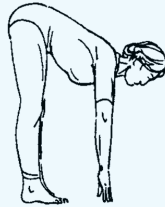
Yoga-Sequenz für einen energievollen Start in den Tag

Übungsfolge von links nach rechts

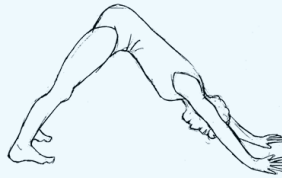
Schulterdehnung



Vorbeuge



Nach unten
schauender Hund



Brett



Kobra mit verschränkten
Fingern auf dem Rücken



Stellung des Kindes



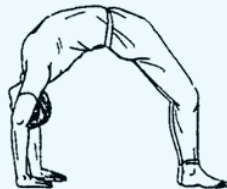
seitliche Dehnung
auf den Knien



Brücke



ev. ins Rad hochstossen



Krokodil



Drehsitz



Boot



kurze Entspannung

