

Minibuch von

Ich mache Yoga.

Montag



Namaste

Knie dich hin und setze dich auf deine Füße. Halte deinen Oberkörper gerade, lege deine Hände zusammen und schließe deine Augen.

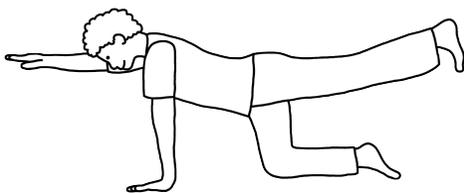
Stelle dich auf ein Bein und winkle das andere an. Nimm deine Arme nach oben und lege deine Arme über dem Kopf zusammen.

Der Baum



Sonntag

Dienstag

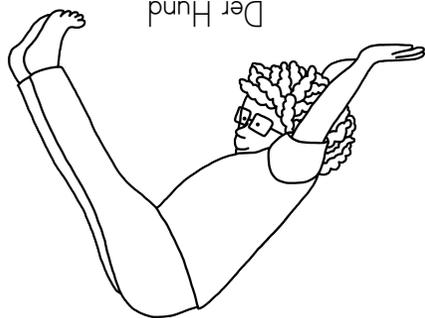


Der Tisch

Gehe in den Vierfüßlerstand. Strecke deinen rechten Arm und dein linkes Bein aus. Dein Arm und dein Bein bilden gerade gestreckt eine Verlängerung deines Oberkörpers.

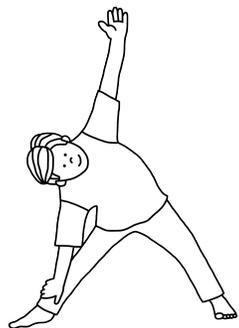
Stelle dich hin und beuge dich so weit diese Position. dein Oberkörper sind gestreckt. Halte den Boden berührt. Deine Beine und nach vorne, dass du mit den Händen

Der Hund



Samstag

Mittwoch



Das Dreieck

Stelle dich breitbeinig hin. Deine Beine sind gestreckt. Greife mit deinem rechten gestreckten Arm an deinen rechten Fuß. Deinen linken Arm streckst du nach oben.

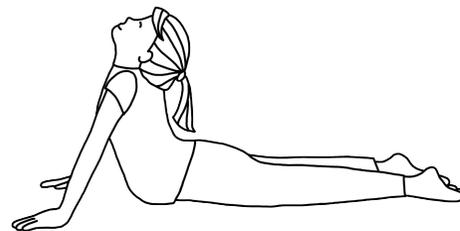
Mache einen Ausfallschritt mit rechts. Dein linkes Knie setzt auf dem Boden auf. Strecke dann deine Arme nach oben und schiebe deine Hüfte nach vorne.

Der Drache



Freitag

Donnerstag



Die Kobra

Lege dich auf den Bauch und setze deine Hände neben den Schultern auf. Drücke deinen Oberkörper nach oben und gehe ins Hohlkreuz, indem du deine Arme streckst. Halte diese Position.