

Aus

Ein

Aus

Ein



Aus

Ein

Aus

Ein



Einatmen - Arme über die Seite heben
 Ausatmen - Knie beugen Oberkörper parallel zum Boden
 Oberarme neben den Ohren
 Einatmen - Wirbel für Wirbel aufrichten
 Hände über den Herzraum heben
 3 x

Aus



Ein



Aus



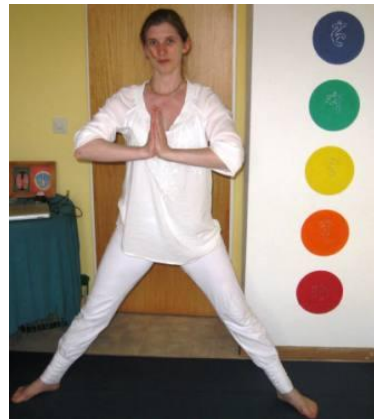
Ein



Aus



Ein



Aus



Ein



Aus



rechte Seite - die Asanas von hinten nach vorn...

Ein



Aus



Ein



Aus



Ein



Aus



Ein



Aus



Ein



