

Schneidersitz



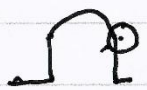
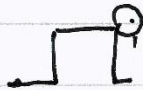
Fersensitz (gepolstert)



Achtsames Yoga
für einen geschmeidigen
Rücken und gute
Aufrichtung



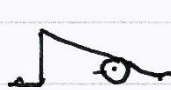
Marjariasana
-Katte-



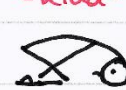
im Wechsel



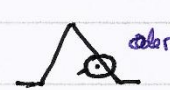
Kuh



Balasana
-Kind-



Adho Mukha Svasana
-herabed. Hund-
(Alternative)



color



mit den
Füßen zw.
die Hände
laufen



Uttanasana
-stehende
Vorbeuge-



Tadasana
-Berg-



Virabhadrasana II
-Krieger II-



Kumbhakasana
-Brett, Liegeritze-



Bhujangasana
-Kobra-



Makrasana
-Krokodil-



re-li

Savasana



TEMPLATE BY EVA-LOTTA LAMM - @EVALOTTCHEN - WWW.YOGANOTES.NET - #YOGANOTES

Konzept der Reihe: D. Haidtmann, Grafische Darstellung: S. Rothberger