

BOGEN DHANURASANA



Rock Your Yoga

SO GEHT`S

FÜSSE ODER
FUSSGELENKE
GREIFEN

KOPF HEBEN &
BLICK NACH VORN

SCHAMBEIN IN
DEN BODEN
DRÜCKEN

HEBE DEN
OBERKÖRPER VOM
BODEN

Rock Your Yoga



SO GEHT'S

STARTE IN DER BAUCHLAGE

SCHIEBE DEIN SCHAMBEIN IN DEN BODEN

BEUGE DEINE BEINE & GREIFE DEINE FÜSSE MIT DEN HÄNDEN



Rock Your Yoga

SO GEHT'S

ZIEHE DICH AKTIV NACH OBEN & LÖSE DEN OBERKÖRPER VOM BODEN

VIELLEICHT HEBST DU AUCH DIE KNIE VOM BODEN, LASS DIE KNIE IN JEDEM FALL NICHT NACH AUSSEN WEG KIPPEN

ZIEHE DIE FÜSSE MIT DEN HÄNDEN ZU DIR & GLEICHZEITIG ZIEHE DIE FÜSSE VON DEN HÄNDEN WEG, UM DEINEN BOGEN "AUFZUSPANNEN"



Rock Your Yoga