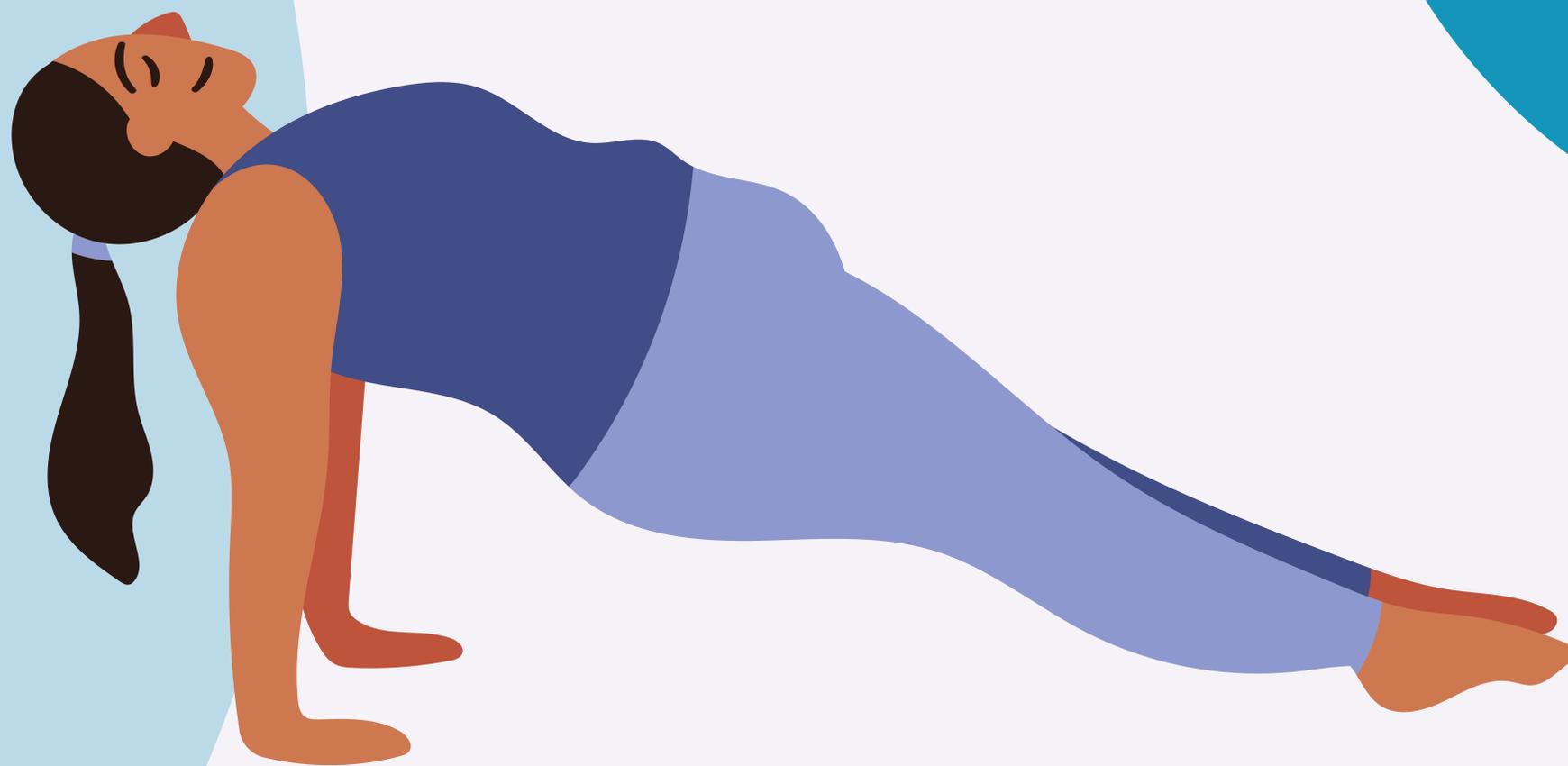


TISCH PURVOTTANASANA



Rock Your Yoga

SO GEHT`S

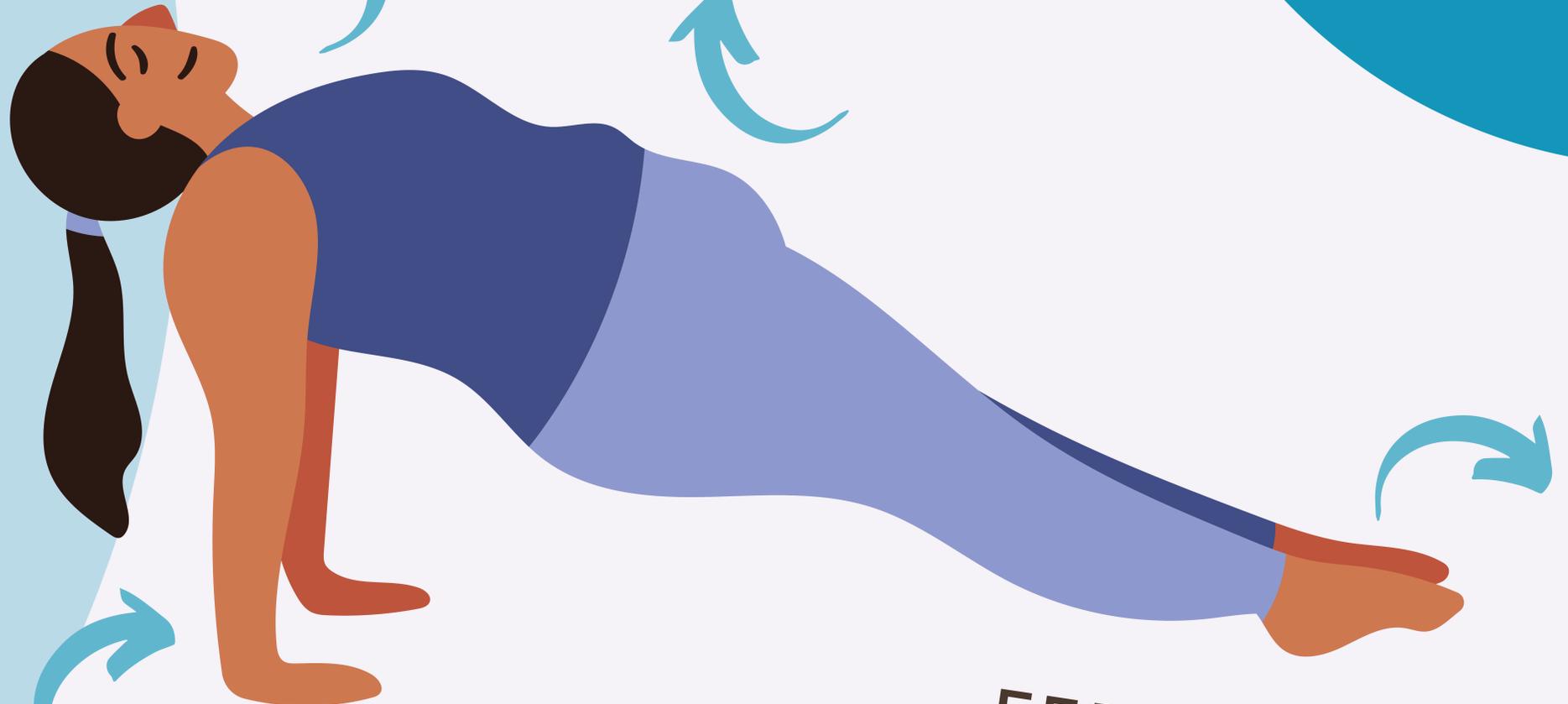
BLICK LEICHT
HEBEN

BECKEN AKTIV
NACH OBEN
SCHIEBEN

ARME GESRECKT,
HÄNDE IN DEN
BODEN DRÜCKEN

FERSEN DEN
BODEN SCHIEBEN,
FÜSSE LANG
MACHEN

Rock Your Yoga

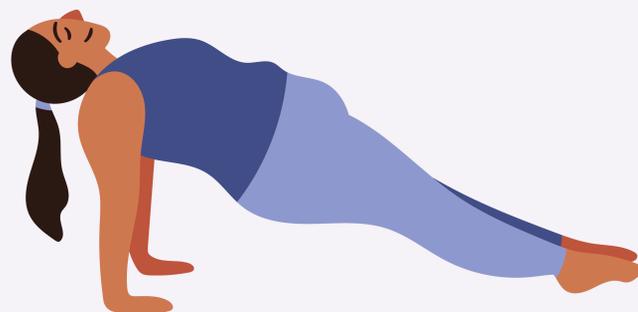


SO GEHT'S

STARTE IM SITZEN AUF DEINEM GESÄSS

STELLE DEINE HÄNDE HINTER DIR & UNTER DEINEN SCHULTERN AUF

STELLE DEINE FÜSSE UNTER DEINEN KNIEN AUF



Rock Your Yoga

SO GEHT'S

ZIEH DEN BAUCHNABEL RICHTUNG
WIRBELSÄULE

DRÜCKE HÄNDE & FÜSSE FEST IN DEN
BODEN

HEBE DEIN GESÄSS VOM BODEN &
SCHIEBE DICH NACH OBEN



Rock Your Yoga