

DREIECK
TRIKONASANA



Rock Your Yoga

SO GEHT'S

BLICK NACH OBEN

KÖRPER AUF
EINE LINIE

FÜSSE FEST VERANKERN

Rock Your Yoga



SO GEHT'S

STELL DICH IN EINE STEHENDE GRÄTSCHE

STRECKE BEIDE ARME AUF SCHULTERHÖHE AUS

SCHAU ÜBER DIE RECHTE HAND UND ZIEH DICH DANN NACH VORNE, BIS DU NICHT MEHR WEITER KOMMST



Rock Your Yoga

SO GEHT'S

ERST DANN BRINGST DU DEINE RECHTE HAND NACH UNTEN

LEGE DEINE HAND ERST AN DEIN BEIN UND PRÜFE, OB DU MIT DEINEM KÖRPER NOCH EINE LINIE BILDEST
(BILD: STELL DIR VOR, DU LEHNST DICH AN EINE WAND AN)



Rock Your Yoga

SO GEHT'S

WENN DU TIEFER KOMMST, LEG DEINE HAND AM BODEN AB ODER NUTZE EINEN YOGABLOCK

BLEIBE EINIGE TIEFE ATEMZÜGE HIER, KOMM DANN WIEDER NACH OBEN IN DIE GRÄTSCHEN UND TAUSCHE DIE SEITEN



Rock Your Yoga