

# AUFSCHAUENDER HUND

## URDHVA MUKHA SHVANASANA



Rock Your Yoga

# SO GEHT`S

BLICK LEICHT  
HEBEN

KÖRPERMITTE  
AKTIV

FUSSRÜCKEN IN  
DEN BODEN  
SCHIEBEN

ARME GESRECKT



# SO GEHT'S

STARTE IN DER BAUCHLAGE, HÄNDE  
UNTER DEN SCHULTERN AUFGESTELLT

DRÜCKE DEIN SCHAMBEIN & DIE  
FÜSSRÜCKEN IN DEN BODEN

BEGINNE LANGSAM DEN OBERKÖRPER  
VOM BODEN ZU HEBEN



**Rock Your Yoga**

# SO GEHT'S

STRECKE DEINE ARME, LASS DIE SCHULTERN UNTEN

DRÜCKE DICH VOM BODEN BIS AUCH DEINE BEINE SICH HEBEN

ACHTUNG! SEI ACHTSAM & ÜBE VORHER GERNE ERST DIE KOBRA; DABEI BLEIBEN DIE ARME GEBEUGT & DAS BECKEN/DIE BEINE AM BODEN



Rock Your Yoga