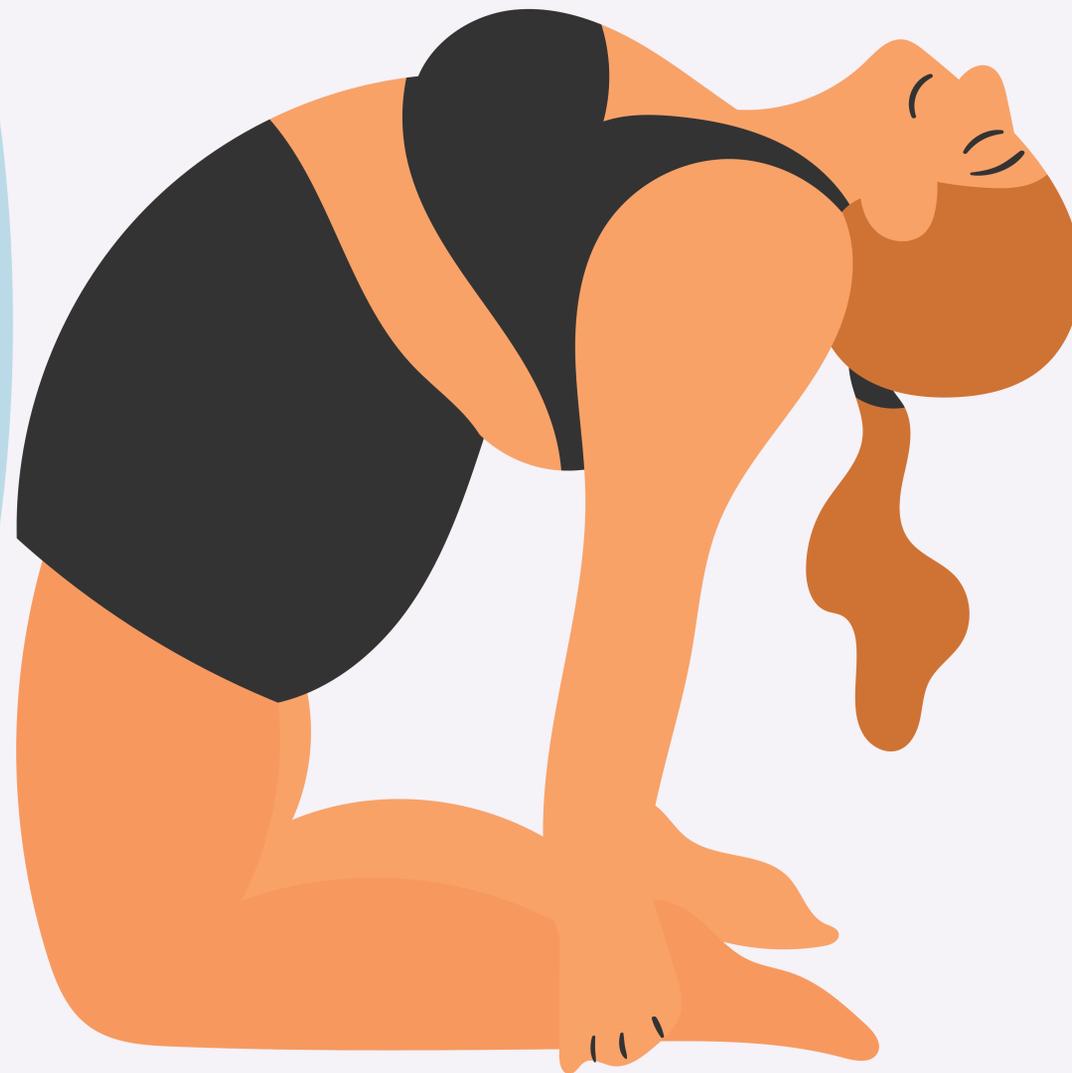


KAMEL USTRASANA



Rock Your Yoga

SO GEHT`S

WICHTIG!
BAUCH GANZ
AKTIV!

BESSER:
KOPF HEBEN &
BLICK NACH
VORN

BECKEN
NACH VORN
SCHIEBEN



HÄNDE AN DIE
FÜSSE/FERSEN

SO GEHT'S

STARTE IM KNIESTAND, HÄNDE AN DIE HÜFTE, ZEHEN AUFGESTELLT

MACH DEN BAUCH STARK, BRING DAS BECKEN ÜBER DIE KNIE

HEBE DEINE ARME ÜBER DEN KOPF & SCHIEB DEIN BRUSTBEIN NACH VORN



Rock Your Yoga

SO GEHT'S

HALTE MIT DEM BAUCH DAGEGEN!

BLEIBE GERNE HIER & ÜBE DIE KRAFT IM BAUCH ZU HALTEN, WÄHREND DU DEINE KÖRPERVORDERSEITE ÖFFNEST

FORTGESCHRITTEN: LEHNE DICH NOCH WEITER NACH HINTEN & GREIFE LANGSAM DEINE FERSEN



Rock Your Yoga

SO GEHT'S

BLEIBE IMMER NOCH AKTIV IN DEINER MITTE

SCHIEBE WIEDER MIT DEM BECKEN NACH VORNE, HALTE DEN BLICK NACH VORN*

SEI ACHTSAM & ÜBE GANZ AUFMERKSAM

*DEN KOPF NUR LOSLASSEN, WENN DER NACKEN MITSPIELT & DU KEINE PROBLEME MIT DEINER HALSWIRBELSÄULE HAST!



Rock Your Yoga