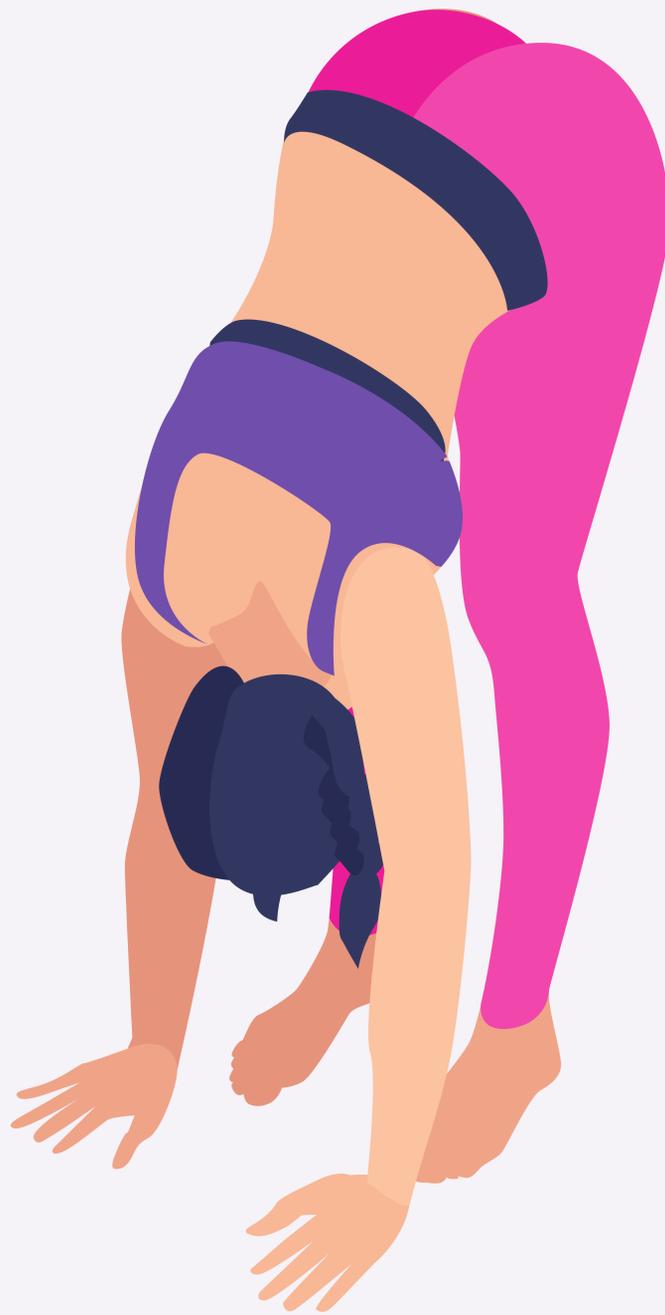


# STEHENDE VORBEUGE

## UTTANASANA



Rock Your Yoga

# SO GEHT'S

SITZBEINE NACH  
OBEN SCHIEBEN

ENTSPANNE  
DEINEN KOPF

BEUGE DEINE  
BEINE

SCHIEBE DEINE  
FÜSSE FEST IN DEN  
BODEN



# SO GEHT'S

STARTE IM HÜFTBREITEN, STABILEN STAND

SCHIEBE DEINE FÜSSE GUT IN DEN BODEN

HEBE DEINE ARME, MACH DICH LANG,  
BEUGE DEINE BEINE & GLEITE SANFT  
NACH VORNE



**Rock Your Yoga**

# SO GEHT'S

LASS DEINEN OBERKÖRPER GANZ SCHWER NACH VORNE HÄNGEN

LASS DEINE SITZBEINHÖCKER NACH OBEN STREBEN

BEUGE DEINE BEINE GERNE MEHR, LASS DIE FINGER RICHTUNG BODEN SINKEN (ES IST OKAY, WENN SIE DEN BODEN NICHT BERÜHREN ;-))



Rock Your Yoga