KRIEGER II
VIRABHADRASANA

Rock Your Yoga

SO GEHT'S

Rock Your Yoga

SO GEHT´S

STARTE IN DER STEHENDEN GRÄTSCHE

STRECKE BEIDE ARME AUF SCHULTERHÖHE AUS, HANDFLÄCHEN NACH UNTEN, BLICK ÜBER DIE RECHTE HAND

DREH DEN RECHTEN FUSS NACH VORN, DEN LINKEN PARALLEL ZUR KURZEN MATTENSEITE

Rock Your Yoga

SO GEHT´S

- BEUGE DEIN RECHTES BEIN (KNIE ÜBER SPRUNGGELENK)
- AKTIVIERE DEINE FÜSSE, SCHIEBE DIE FUSSAUSSENKANTEN FEST IN DEN BODEN
- STARKE KÖRPERMITTE, ZIEH DEN NABEL RICHTUNG WIRBELSÄULE

Rock Your Yoga