

KRÄHE  
BAKASANA



Rock Your Yoga

# SO GEHT'S

BLICK NACH VORN

FÜSSE RICHTUNG  
PO ZIEHEN


KNIE FEST AN DIE  
ARME DRÜCKEN

FINGER SPREIZEN

Rock Your Yoga



# SO GEHT'S

 KOMM IN DIE TIEFE HOCHE

 STELLE DIE HÄNDE SCHULTERWEIT VOR DIR AUF UND SPREIZE DEINE FINGER

 AKTIVIERE DEINE KÖRPERMITTE, DRÜCKE DEINE OBERARME GEGEN DEINE KNIE/BEINE UND UMGEKEHRT



**Rock Your Yoga**

# SO GEHT'S

FANGE AN, DICH (KONTOLLIERT!)  
NACH VORNE ZU LEHNEN

SPIELE MIT DER BALANCE! HEBE  
ABWECHSELND NUR EINEN FUSS VOM  
BODEN

TASTE DICH HERAN & HAB GEDULD ;-)



**Rock Your Yoga**