

KRIEGER I VIRABHADRASANA



Rock Your Yoga

SO GEHT'S

ARME GEHOBEN,
HANDFLÄCHEN
ZUEINANDER

BLICK NACH VORN

HINTERES BEIN
STRECKEN, FERSE
GEHOBEN

VORDERES BEIN
BEUGEN



SO GEHT'S

STARTE IM STABILEN, HÜFTBREITEN
STAND

MACHE EINEN GROSSEN SCHRITT MIT
DEM RECHTEN FUSS NACH HINTEN

BLEIBE AUF DEM FUSSBALLEN, STRECKE
DEIN BEIN, FERSE BLEIBT GEHOBEN



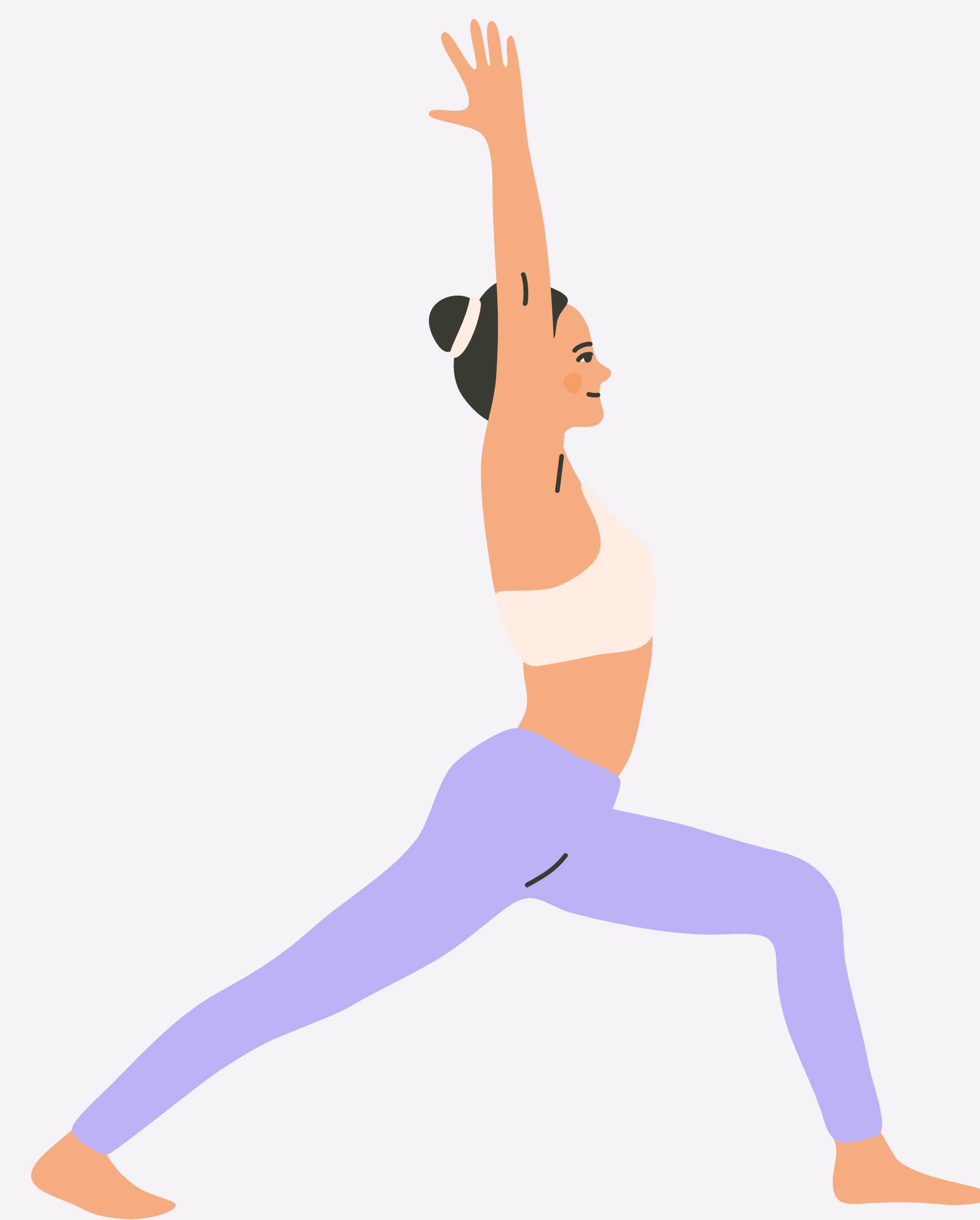
Rock Your Yoga

SO GEHT'S

BEUGE DEIN LINKES BEIN, MAX. KNIE ÜBER SPRUNGGELENK

HEBE DEINE ARME NACH OBEN, DEINE HANDFLÄCHEN SIND ZUEINANDER GEDREHT

ACHTE DARAUF, STARK IN DEINER MITTE ZU BLEIBEN (KEIN HOHLKREUZ!), ZIEH DEINEN NABEL RICHTUNG WIRBELSÄULE



Rock Your Yoga