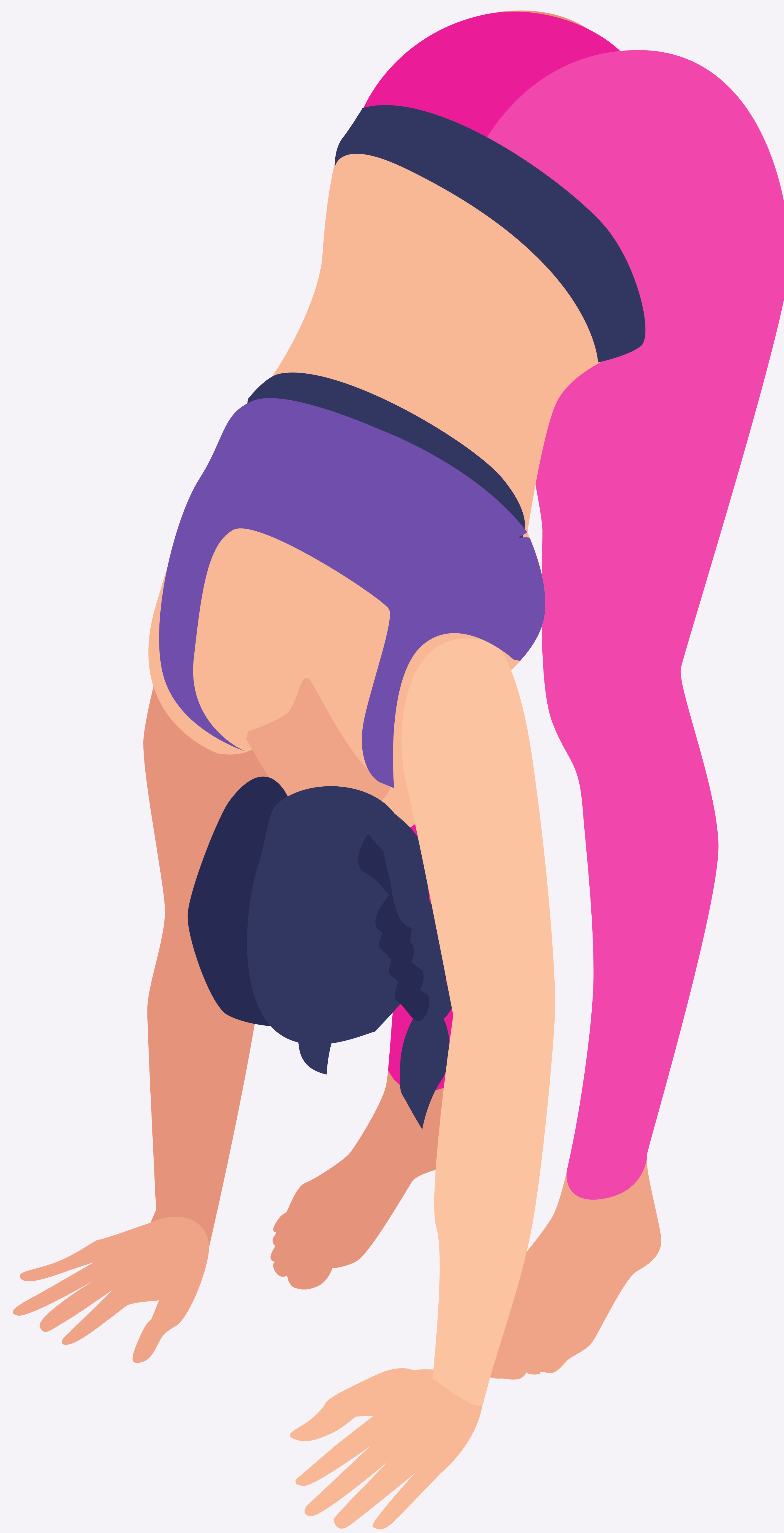


STEHENDE VORBEUGE

UTTANASANA



Rock Your Yoga

SO GEHT'S

SITZBEINE NACH
OBEN SCHIEBEN

ENTSPANNE
DEINEN KOPF

BEUGE DEINE
BEINE

SCHIEBE DEINE
FÜSSE FEST IN DEN
BODEN

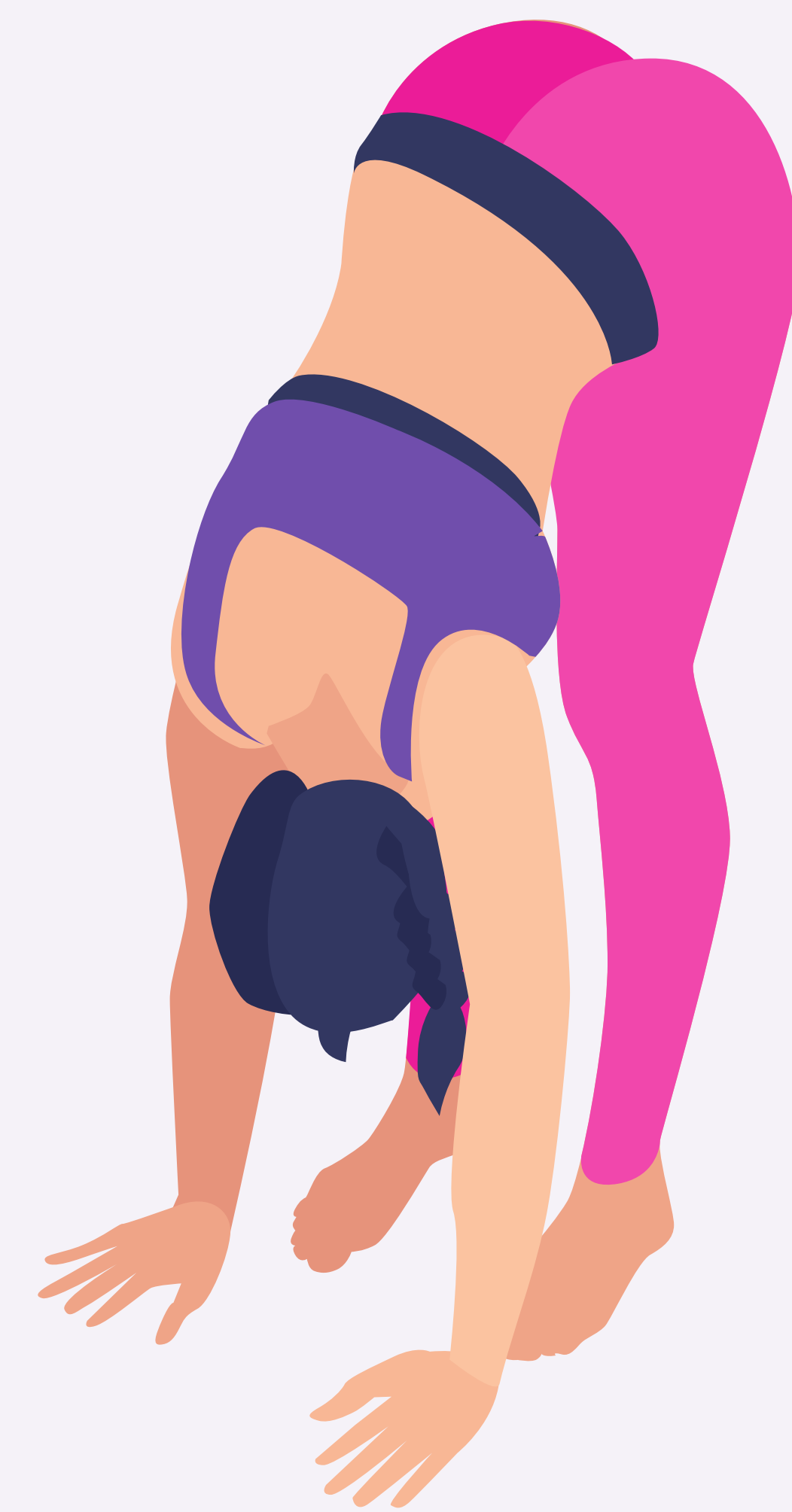


SO GEHT'S

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



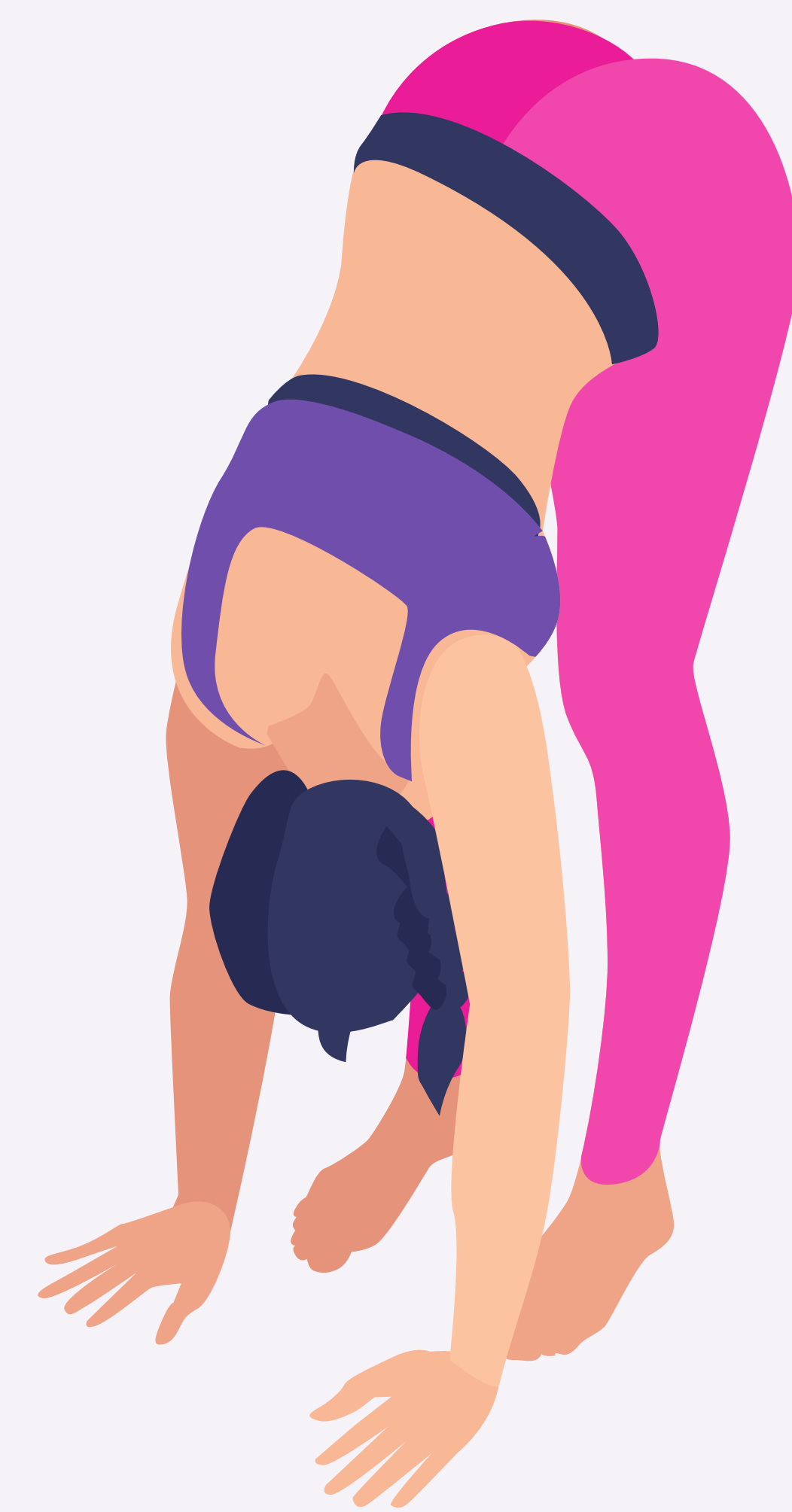
Rock Your Yoga

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