

# BOOT NAVASANA



**Rock Your Yoga**

# SO GEHT`S





# SO GEHT'S

STARTE IM SITZEN MIT AUFGESTELLTEN FÜSSEN

GREIFE UNTER DEINE KNIEKEHLEN UND MACH DEN RÜCKEN LANG, SCHIEB DIE BRUST NACH VORN

AKTIVIERE DEINE KÖRPERMITTE (BAUCHNABEL ZUR WIRBELSÄULE ZIEHEN)



Rock Your Yoga

# SO GEHT'S

HEBE DIE FÜSSE VOM BODEN & BELASSE DIE BEINE IN EINEM RECHTEN WINKEL

LASSE DEINE HÄNDE AN DEINEN KNIEKEHLEN ODER LÖSE DEINE HÄNDE & STRECKE DIE ARME ZU DEN SEITEN NACH VORN

WENN DU MEHR WILLST & DER RÜCKEN GERADE BLEIBT, STRECKE DIE BEINE. ACH JA, UND ATME WEITER ;-)



Rock Your Yoga