

SITZENDE VORBEUGE

PASHCHIMOTTANASANA



Rock Your Yoga

SO GEHT`S

BLICK ZU DEN
SCHIENBEINEN



RÜCKEN
MÖGLICHST LANG

GREIFE DEINE
FÜSSE ODER
BEINE

BEINE MINIMAL
GEBEUGT

Rock Your Yoga

SO GEHT'S



STARTE IM SITZEN MIT AUSGESTRECKTEN BEINEN, FLEX DEINE FÜSSE



EINATMEN - ZIEH DEINEN OBERKÖRPER IN DIE LÄNGE



AUSATMEN - BEGINNE DICH LANGSAM NACH VORNE ÜBER DEINE BEINE ZU LEHNEN



Rock Your Yoga

SO GEHT'S



GEHE SO BIS ZU DEM PUNKT, AN DEM SICH DER RÜCKEN BEGINNT ZU RUNDEN



LEGE DIE HÄNDE AUF DEN BEINEN AB ODER GREIFE SANFT DEINE FÜSSE



ZERRE DICH NICHT NACH UNTEN! ATME DICH IN DIE ÜBUNG HINEIN, LASS MIT JEDER AUSATMUNG MEHR LOS



Rock Your Yoga