

AUSFALLSCHRIFFT

ANJANEYASANA



Rock Your Yoga

SO GEHT`S

BLICK LEICHT
NACH OBEN

ARME LANG NACH
OBEN

VORDERES BEIN
TIEF GEBEUGT

OBERKÖRPER IN
RÜCKBEUGE

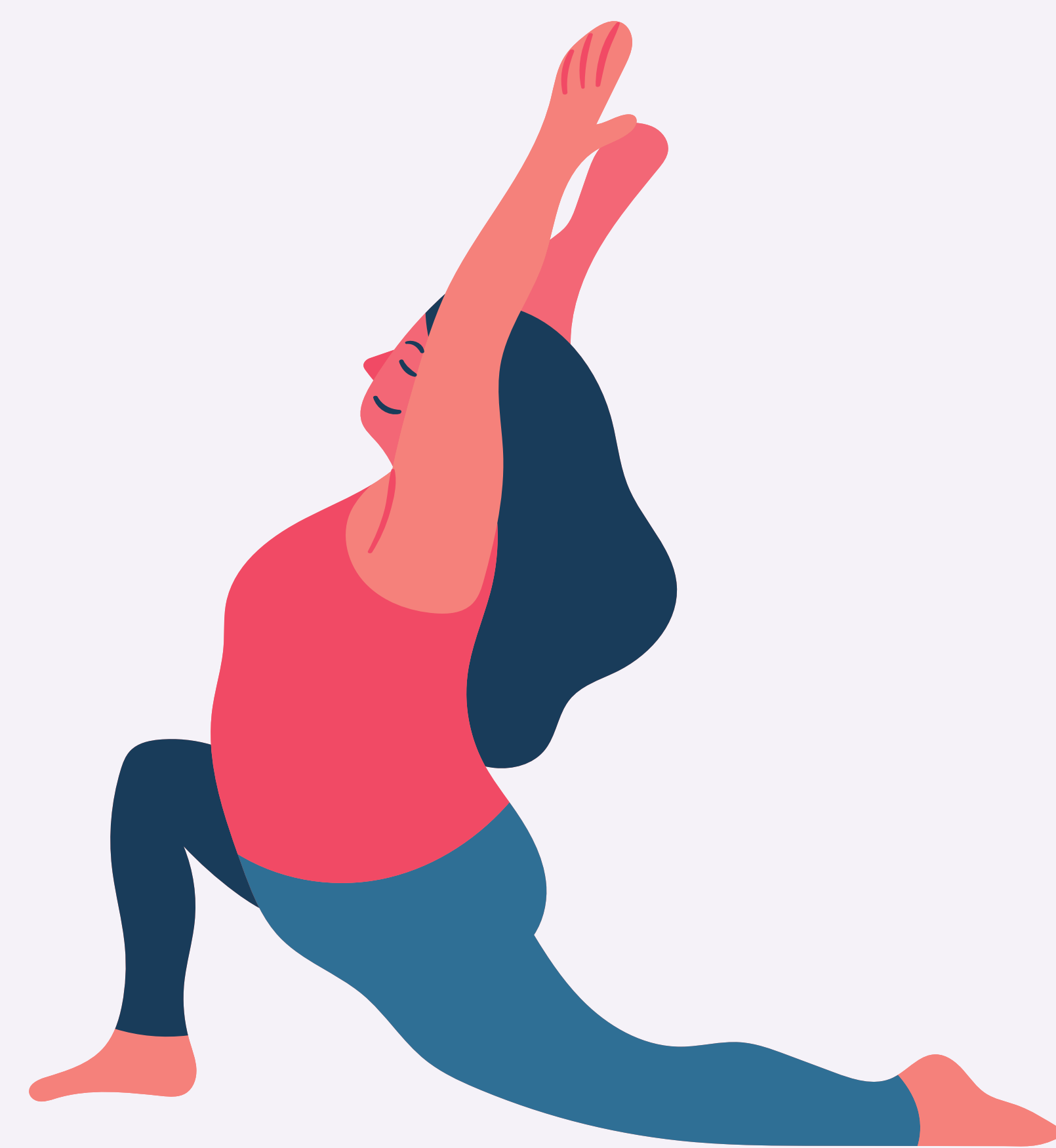


SO GEHT'S

BEGINNE IM AUSFALLSCHRITT, RECHTER FUSS VORN, KNIE ÜBER SPRUNGGGELENK

LINKES KNIE ÜBER DEINER HÜFTE, OBERKÖRPER AUFRECHT

HALTE DEINE HÄNDE ZUNÄCHST AN DEINER HÜFTE



Rock Your Yoga

SO GEHT'S

MACH DEN BAUCH STARK & BEGINNE, DICH LANGSAM MIT DEM BECKEN NACH UNTEN SINKEN ZU LASSEN

RICHTE DEN OBERKÖRPER NOCH MEHR AUF, HEBE DIE ARME & KOMME IN EINE RÜCKBEUGE

GEHE NUR SO WEIT, WIE DU DIE SPANNUNG IM RUMPF HALTEN KANNST



Rock Your Yoga