

"Life Saving" Einheit



Ankommen im Sitz 3x OM

Kapalabhati 2 Runden ca 30x Bauch
Einzüge



Shavasana Ujai Atmung, Atmung im
Bauch Spüren



Krokodil jede Seite 5x



dyn. Schulter + Rücken



Drehsitz 5 A2 jede Seite



Hund 5 A2



Vorbeuge 5 A2



Baum re + li 5 A2



Vorbeuge 5 A2



Hund 5 A2



Dolphin Unterarm Hund Gewicht + Gesicht
5x nach vorne bringen über die gegenüber
Hände

So Yoga Nedra



Kobra 5 A2



Frosch



Schulterstand \rightarrow halb oder ganz 5 A2



Fisch 5 A2



Vorbeuge



Knie tanzen + rollen



Shavasana OM Shanti

+ lächeln!!