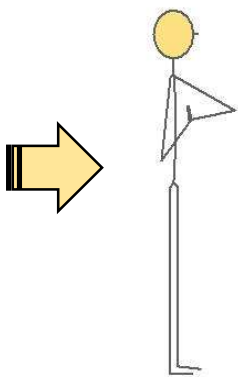
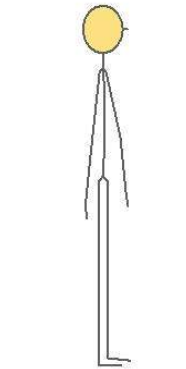


Den unteren Rücken kräftigen



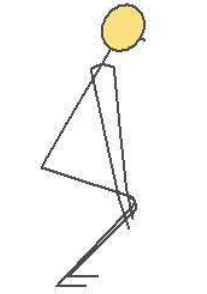
Tadasana – lege die Hände in der **Anjali-Mudra** zusammen und nimm den ganzen Körper wahr



Tadasana – entspanne Schultern und Arme

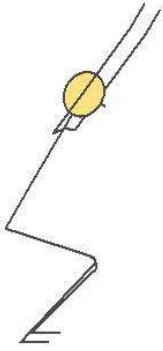


Tadasana utthita hastasana – atme ein und strecke die Arme über den Kopf

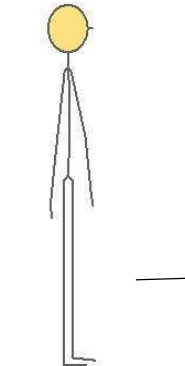


Utkatasana – atme aus, beuge die Knie, lege die Hände an die Aussenseite der Knie

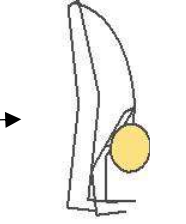
Wiederhole die Haltungen 2 - 6 und die Haltung 11 etwa 5-6mal.



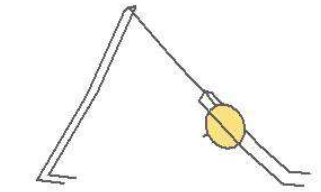
Utkatasana – atme ein und strecke die Arme nach oben



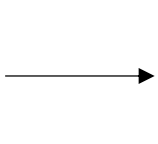
Tadasana – kehre in die Ausgangshaltung zurück



Uttanasana – lasse den Oberkörper nach unten sinken



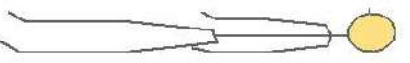
Adho mukha shvanasana – mache zwei grosse Schritte nach hinten – in den herabschauenden Hund



Übergang in die Bauchlage – beuge im Hund die Knie, setze sie auf den Boden und rolle dich auf den Bauch ab



Entspanne in **shavasana**



Ardha Shalabhasana – strecke einen Arm nach vorne, einen zurück, komme einatmend mit dem Oberkörper und dem diagonal gegenüberliegenden Bein leicht hoch - lege dich ausatmend wieder auf den Bauch – der Kopf dreht auf die Seite. Wechsle die Arme und wiederhole auf der anderen Seite