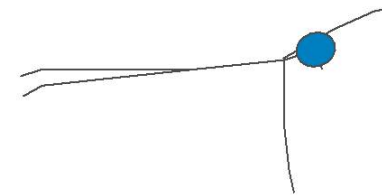




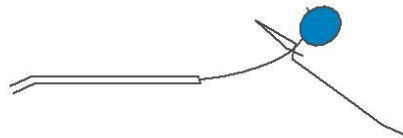
Beginne in der Kind-Haltung - balāsana



Wechsle in die Katze - mārjāyāsana



Rolle in die Bauchlage ab und breite die Arme auf Schulterhöhe aus

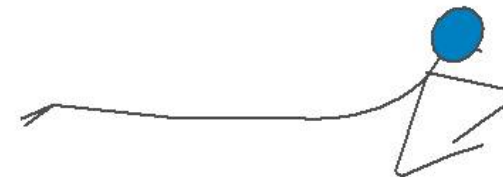


Gedrehte Kobra: setze die linke Hand neben dem Brustkorb auf, stütze dich leicht ab und drehe dich mit der Einatmung nach links. Komme ausatmend in die Mitte zurück – breite beide Arme aus - und wiederhole auf der rechten Seite



Halbe Heuschrecke: hebe aus der Bauchlage einatmend leicht den Kopf und strecke beide Arme in einem weiten Halbkreis ausatmend nach hinten

Kobra - भुजङ्गासन bhujaṅgāsana - Flow



Stolze Kobra: Setze einatmend beide Hände unter dem oberen Brustkorb auf und atme aus. Die Fingerspitzen der Hände zeigen zueinander. Atme ein, schiebe die Hände in den Boden und richte den Oberkörper auf. Setze anschliessend beide Hände unter die Schultern stütze dich ab, wechsle in die Katze und von dort in die Kind-Haltung.

Wiederhole den Ablauf zwei- bis viermal

