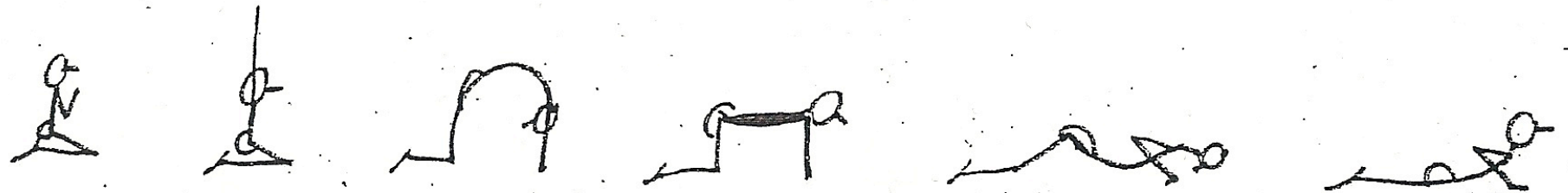


Sonnengruß aus dem Feisensitz

33



Namaste
Ausatmen

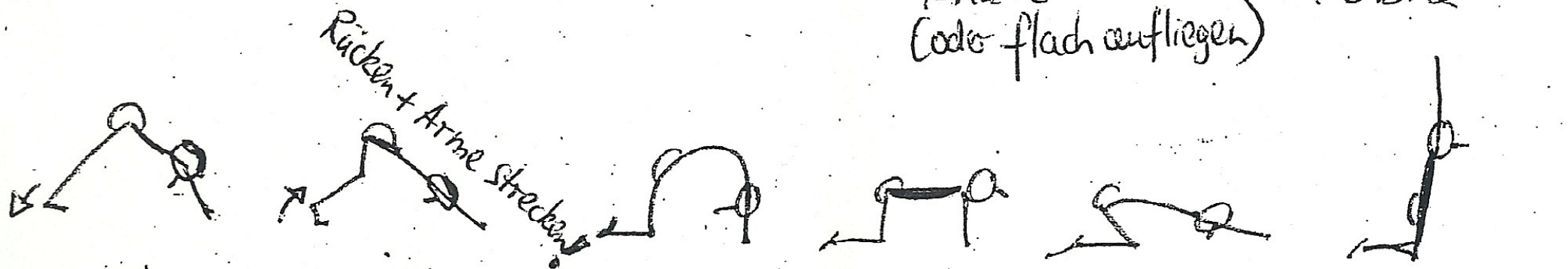
einatmen

ausatmen
Kobra

einatmen

ausatmen
Knie-Brust-Stirn
(oder flach aufliegen)

einatmen
Kobra



ausatmen

einatmen

ausatmen

einatmen

ausatmen

einatmen

Hund
Beine strecken!

auf die
Zehenspitzen

Kobra

lang strecken