

CD: Yoga mit Claudia Wiese

(einige unkomplizierte Positionen tauchen hier nicht auf)

5. Bodenturnen

aus der Bauchlage hoch und
runter, Füße am Boden



aus der Bauchlage hoch und
runter, auch die Füße



einen Arm und ein Bein heben



Kobra, aber Hände weg vom
Boden



Kindeshaltung



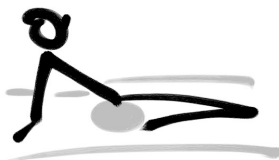
Sitz mit untergezogenen Zehen



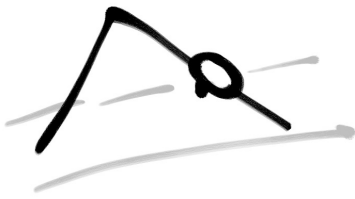
Sitz auf den Fußrücken



eventuell tiefer in die Dehnung



Herabschauender Hund



Armstütz (Vasistasana)



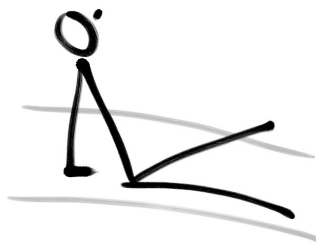
Taube



Drehsitz



Vorbeuge im Sitzen



Brust heben und senken im
Sitzen