

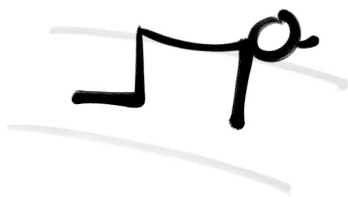
# CD: Yoga mit Claudia Wiese

(einige unkomplizierte Positionen tauchen hier nicht auf)

## 3. Warmwerden



Kindeshaltung



Kuh



Katze



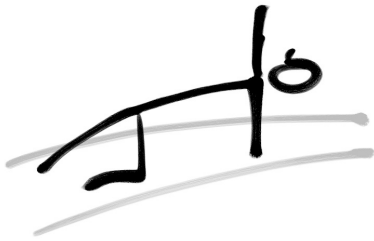
Arm und Bein ausstrecken



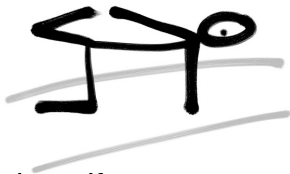
Ellbogen an Rippen,  
Knie zur Schulter



Schulter und Schläfe ablegen



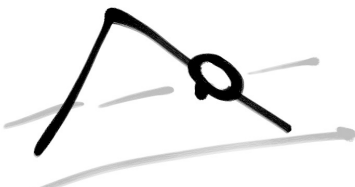
Fußsohle auf der Matte



Fußgelenk greifen



„Einarmiger Liegestütz“

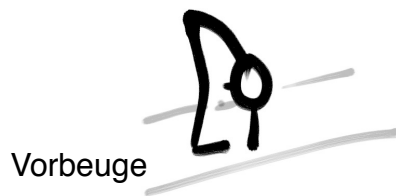


Herabschauender Hund

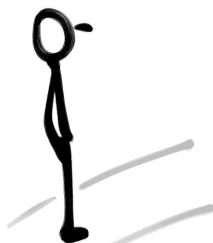


Dreibeiniges Brett

Brett mit Unterarmen auf dem Boden



Vorbeuge



Bergposition