

Samstag(s) - Yoga

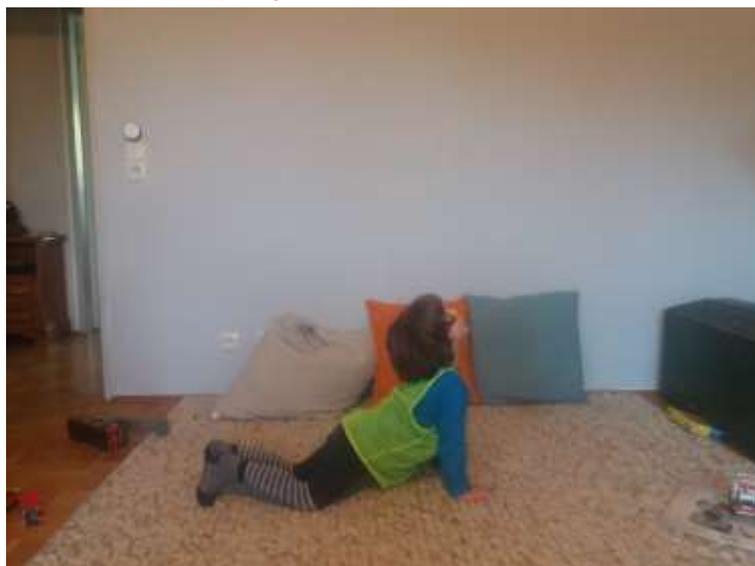
Dauer der Einheit: ca. 15-20 Minuten

1. Katze

- Vierfüßlerstand
- Rücken Rund (Gesicht zeig auf den Bauch)



- Katzenbuckel (Kopf in den Nacken, Hohlkreuz)



So ähnlich ;)

Durchführung der Bewegung auf eigene Gefahr. Die Katze kann auch eine Robbe sei (siehe Bild)

2. Hund

- Gesäß nach oben: **Arme, Oberkörper und Beine bilden ein Dach**



3. Baum

- Arme ausstrecken und über dem Kopf die Hände zusammenführen

