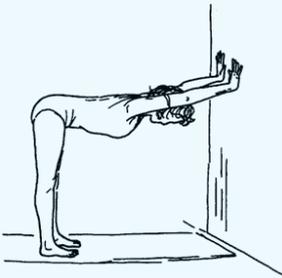


# Yoga-Sequenz für einen energievollen Start in den Tag

Übungsfolge von links nach rechts

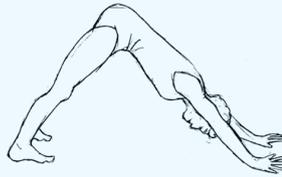
Schulterdehnung



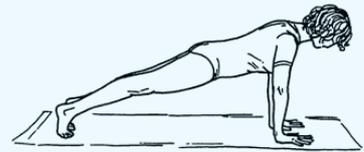
Vorbeuge



Nach unten  
schauender Hund



Brett



Kobra mit verschränkten  
Fingern auf dem Rücken



Stellung des Kindes



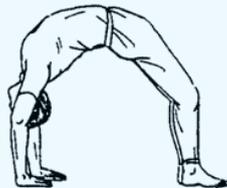
seitliche Dehnung  
auf den Knien



Brücke



ev. ins Rad hochstossen



Krokodil



Drehsitz



Boot



kurze Entspannung

