

Yoga - Übungsprogramm für eine ½ Stunde mit Asanas

1. Zu sich finden - 3min (Totenstellung oder kreuzbeiniger Sitz)
2. 2-3 Runden Kapalabhati oder 5-10 Runden Wechselatmung
3. 3x2 Runden Sonnengebet
4. Kobra
5. Sitzende Vorwärtsbeuge
6. Drehsitz
7. Ausklang - 3min (Totenstellung oder kreuzbeiniger Sitz)