



YOGA FÜR COUCHPOTATOES

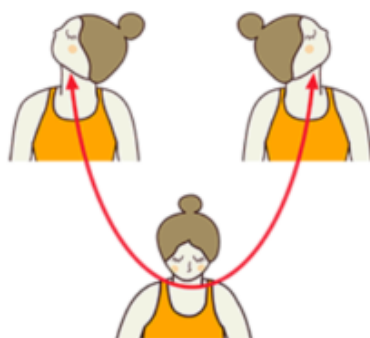
Das kannst Du täglich üben....
wenn es Dir Spaß macht!

Yoga für Couchpotatoes/Übungen für Zuhause

yogabjh@gmail.com
+49 176 617 20 856



1. Einfache Posenvariation
Arme Knie



2. U-Rotation



3. Schulterrollen



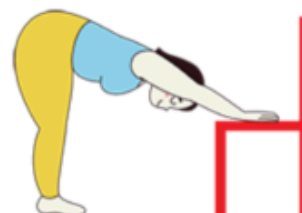
4. Stuhldrehungen im Sitzen 5. Stuhldrehungen im Sitzer 6. Sitzende Katzen-Kuh-Pose



7. Katzen-Kuh-Pose



8. Bound Angle Pose Stuhl



9. Nach unten gerichteter
Stuhl zur Variation der



YOGA FÜR COUCHPOTATOES

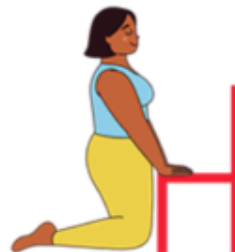
Das kannst Du täglich üben....
wenn es Dir Spaß macht!



10. Stuhltaubenhaltung



11. Stuhltaubenhaltung



12. Kniende Pose, Hände,
Stuhl



13. Konstruktive Ruhehaltung



14. Wirbelsäulendrehung in
Rückenlage II



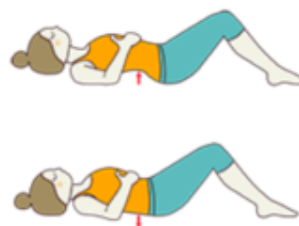
15. Wirbelsäulendrehung in
Rückenlage II



16. Liegende gebundene
Winkelhaltung



17. Zurückgelehnte Kniekreis



18. Beckenschiefstellung in
Rückenlage



YOGA FÜR COUCHPOTATOES

Das kannst Du täglich üben....
wenn es Dir Spaß macht!



19. Einfache Pose



20. Hummelatem



21. Ruhestellung



22. Ruhestellung 3 teiliger
Atem

Britta Haft Yoga - LOVEDIY.de
yogabjh@gmail.com

