

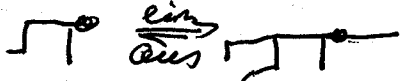
Sommer 2022

Yogaschule  
Friedrichshain  
Edeltraut Pandya  
Auerstr. 25  
10249 Berlin

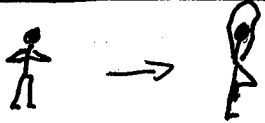


4 Füßler zum Aufwärmen



Rücken stark = Diagonal Streckung

 re Arm, li Bein } 10x  
li Bein, li Arm }  
10 Atemzüge jede Seite halten.

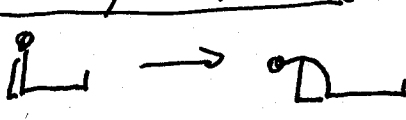

Vriksha Asana - Balance

 re, li 2-3x

Parshimatt - Asana

 Untersfuß zum Körper 2x  
Grätsche 

Matsya Asana - Rückbeuge

 od  mit Kissen

Pranayama volle Atmung

3 Atemzüge

Entspannung

