



15 Min Yoga

mit

Luisa & Marike





Übung Nr.1

Der Hund

Anleitung

- **Beine strecken oder leicht beuge**
- **Oberkörper und Arme sind gerade**
- **Gesäß möglich hoch**



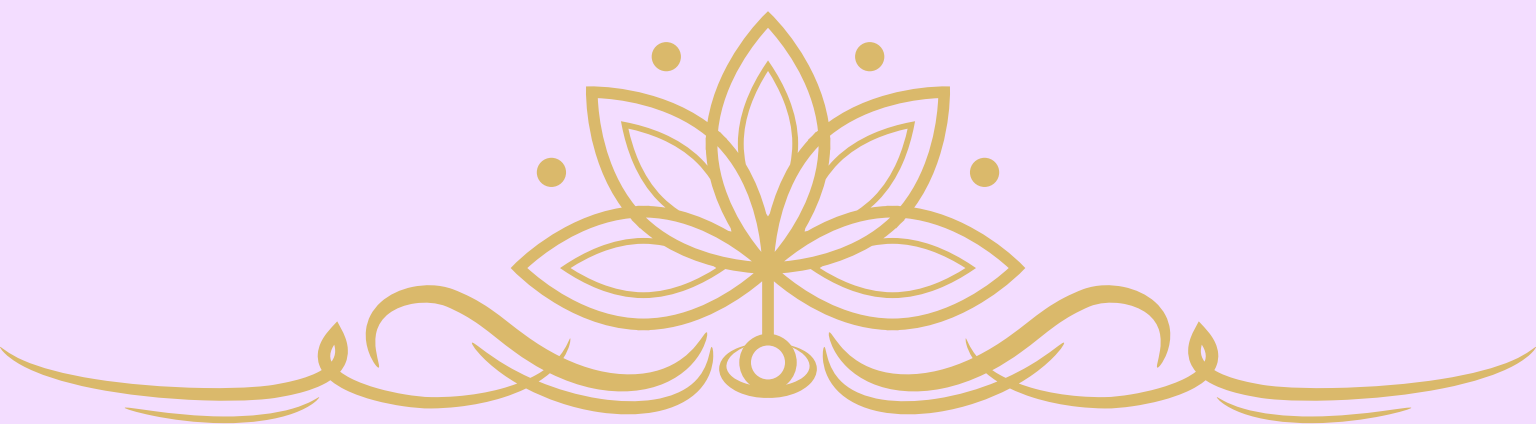
Übung Nr.2

Die Kerze



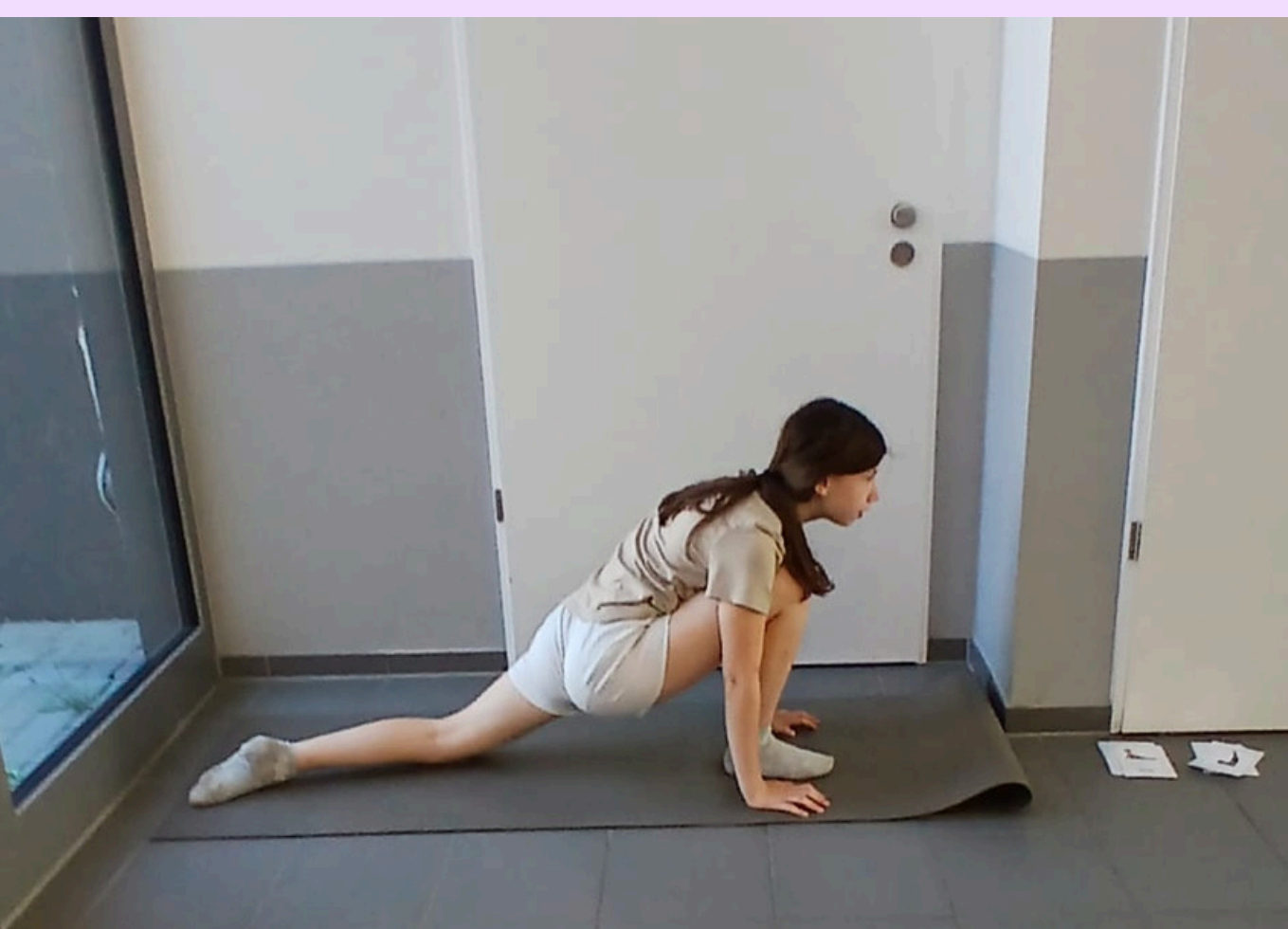
Anleitung

- **Füße möglichst hoch**
- **Mit Armen stabilisieren**



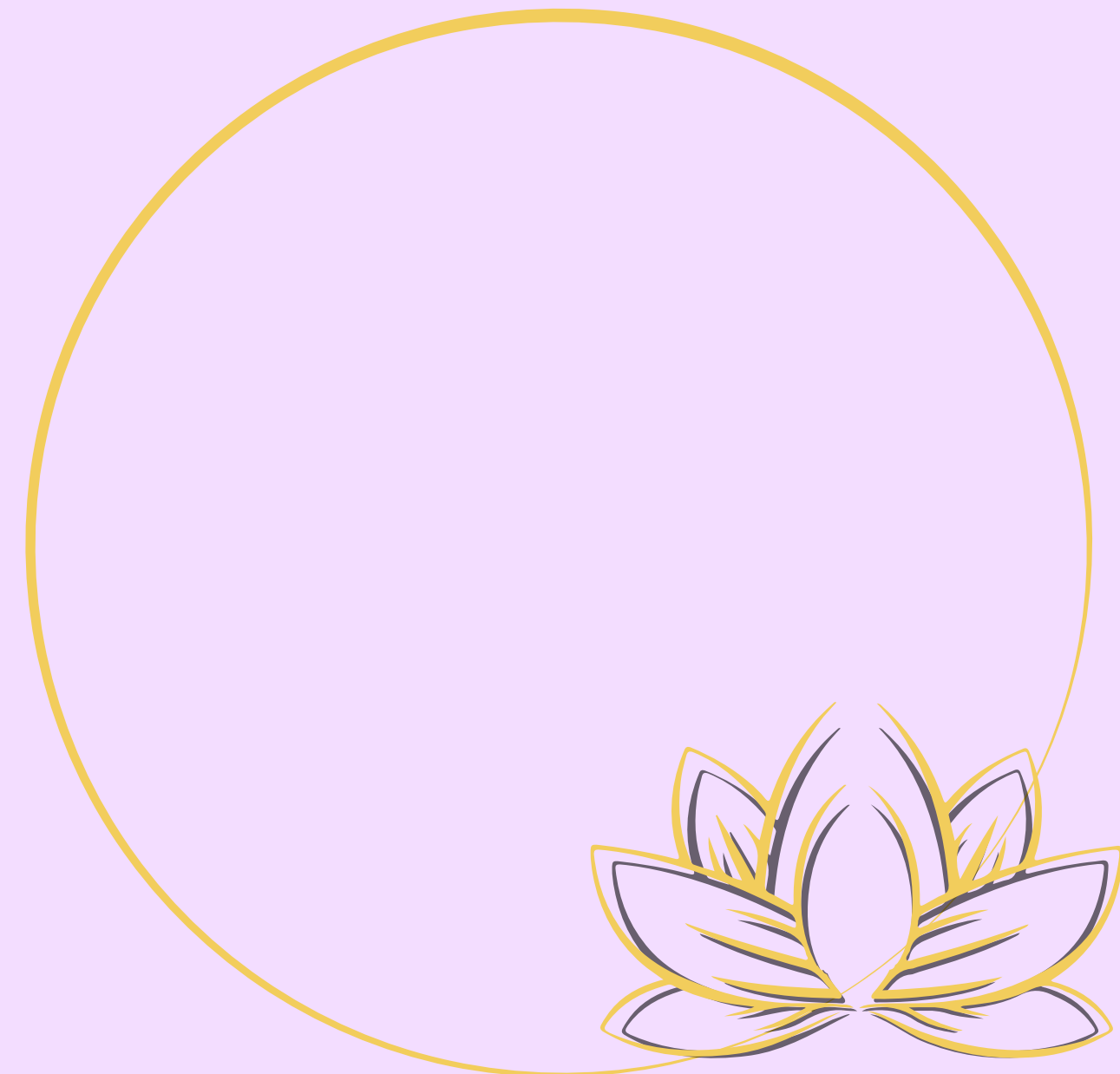
Übung 3.

Die Taube



Anleitung

- **Bein nach hinten strecken**
- **Rücken strecken**



Übung Nr.4

Der Drehstand

Anleitung

- **Aufrecht hinstellen**
- **angehobenes Bein am
standbein vorbeiführen**
- **Oberkörper in die entgegengesetzte
Richtung drehen**



Übung 5.

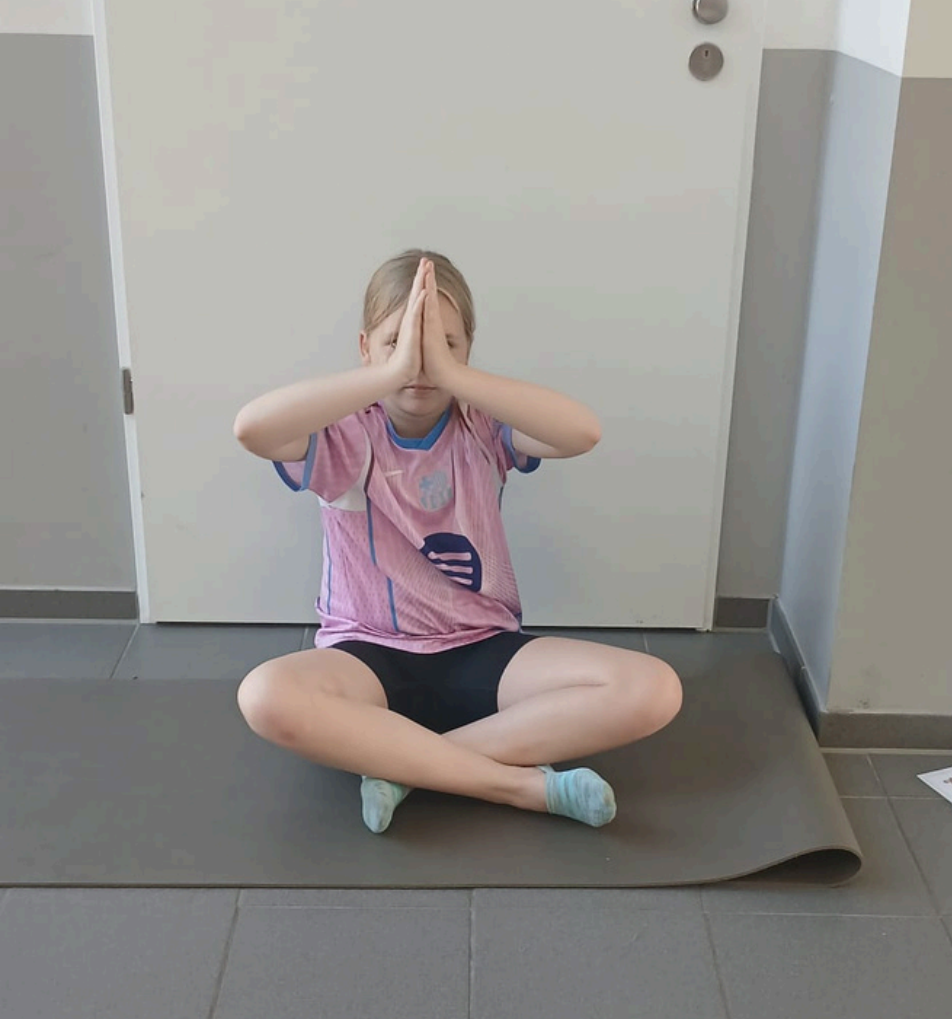
Der Hai



Anleitung

- **Oberkörper anheben**
- **Arme nach hinten und Hände verschränken**



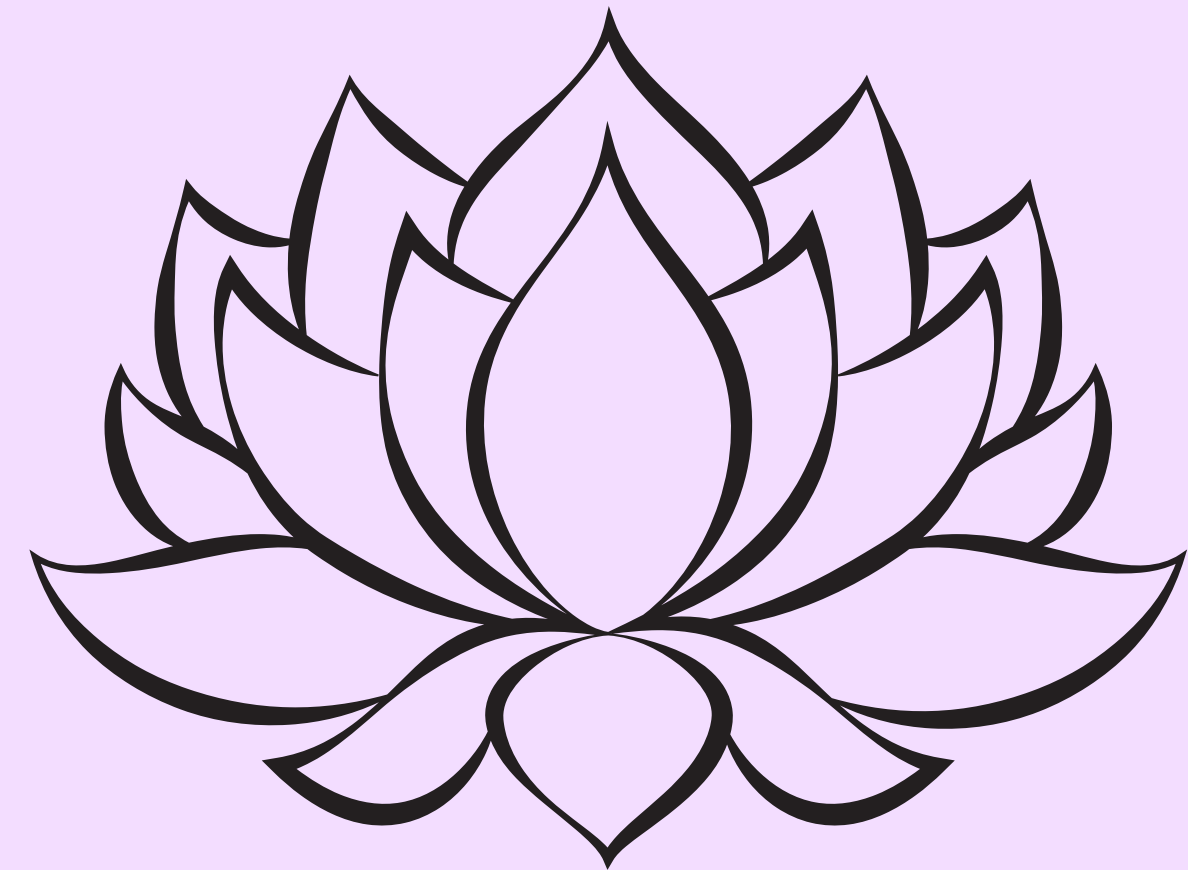


Übung Nr.6

Der Seelöwe

Anleitung

- **Schneidersitz**
- **Oberkörper aufrecht**
- **Hände nach oben oder seitlich**





Übung Nr.7

Die Blume

Anleitung

- **Oberkörper und ein Arm zur Seite beugen**
- **mit anderen Arm stabilisieren**

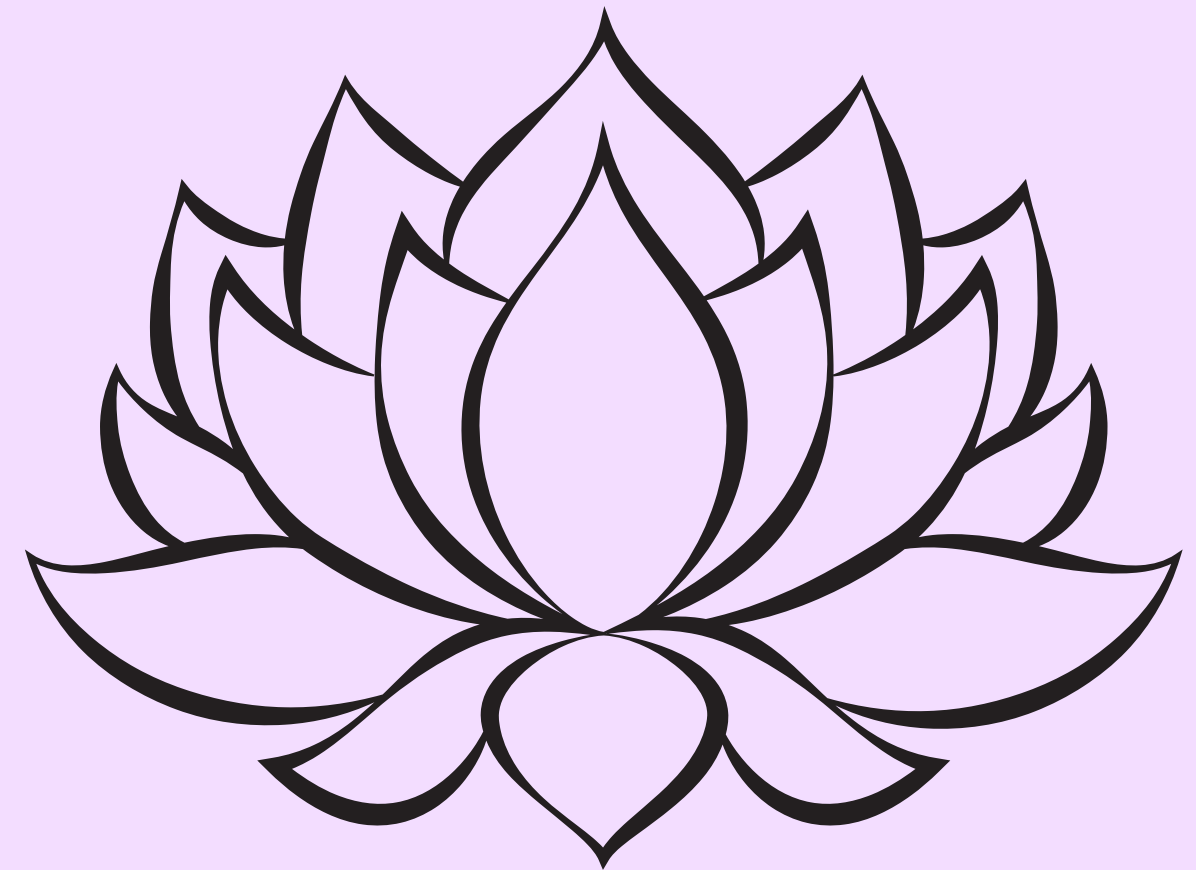
Übung Nr.8

Die Brücke



Anleitung

- **Füße aufstellen**
- **Gesäß nach oben**
- **Arme stabilisieren**



Übung Nr.9

Der Delfin

Anleitung

- **auf Unterarme stützen**
- **Ellenbogen etwa unter den Schultern**
- **Gesäß nach oben**
- **Beine strecken**



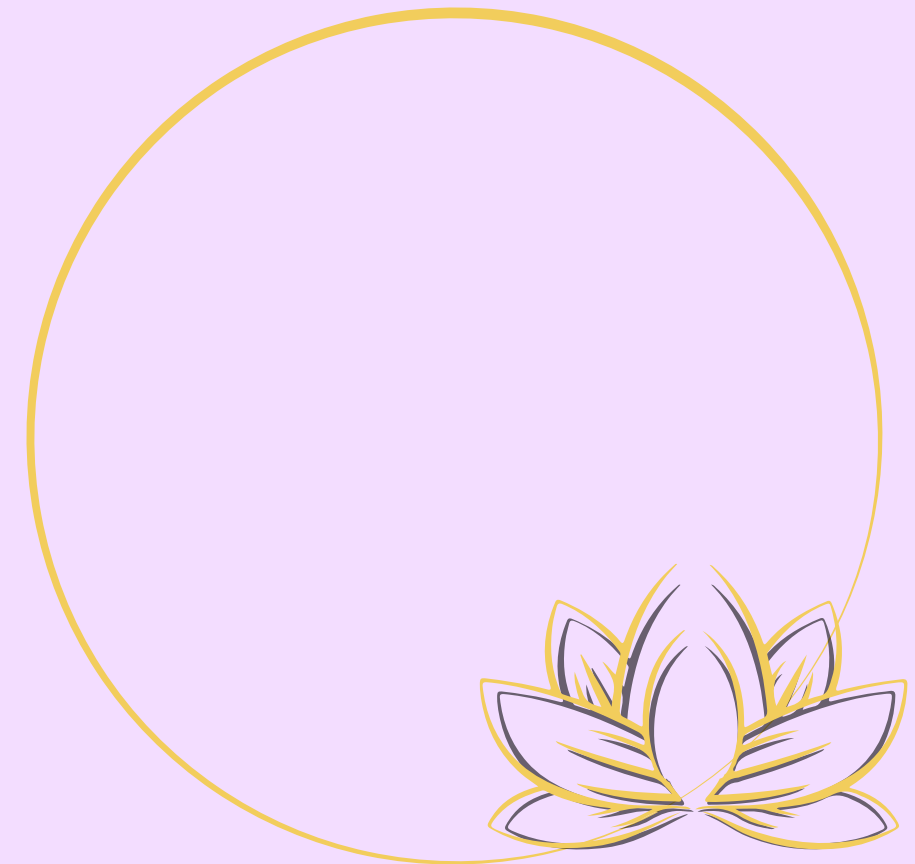
Übung Nr.10

Der Frosch



Anleitung

- **tief in die hocke**
- **Hände auf den Boden aufsetzen**



Übung Nr.11



Anleitung

- **Rücken gerade auf dem Boden**
- **Beine nach oben strecken**
- **mit Armen stabilisieren**



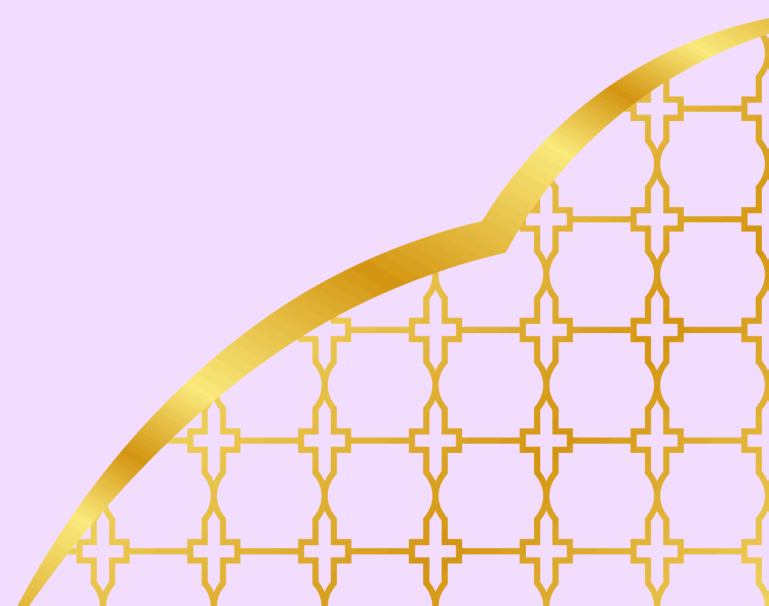
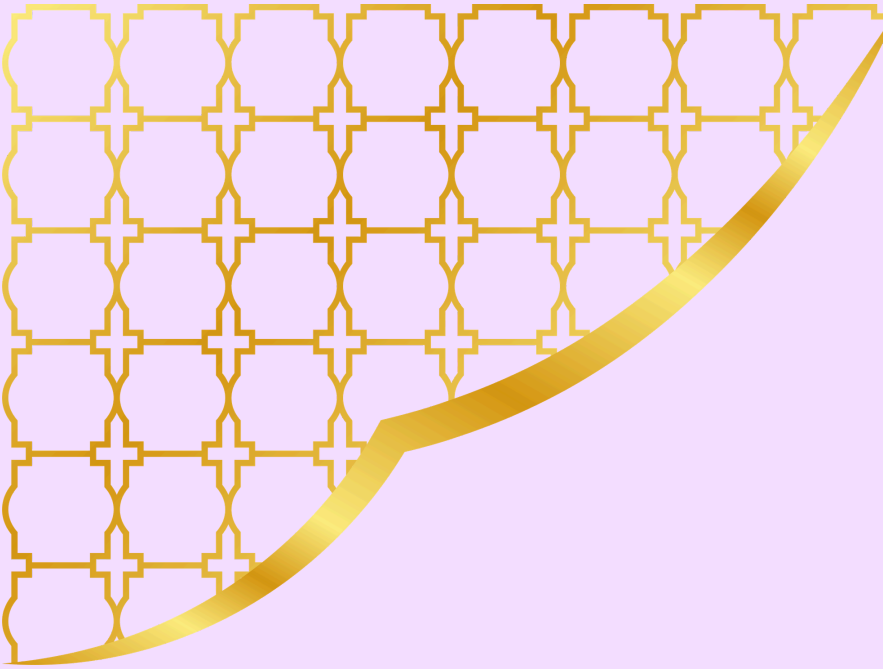
Übung Nr.12



Anleitung

- **Oberkörper nach vorne**
- **Arme und Zeigefinger nach hinten oben**





Ende