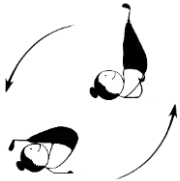


Yogi Cube

FLOW

& SO WIRD'S GEMACHT

ES SIND FLIESENDE ÜBUNGEN & WERDEN 2 BIS 3 MAL WIEDERHOLT.

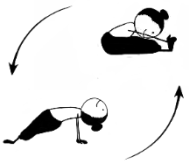


SCHULTERSTAND

BEINE UND PO RICHTUNG HIMMEL, DIE ARME STÜTZEN DEN RÜCKEN

PFLUG

BEINE PARALLEL ZUM BODEN, ARME AUF DEN BODEN

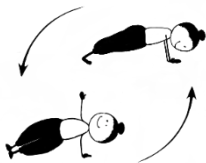


SITZEND KOPF KNIE

STRECKSITZ, HÄNDE UMARMEN DIE FÜSSE, KOPF RICHTUNG KNIE ZIEHEN

SCHIEFE EBENE

HÄNDE HINTER DEN PO, BECKEN RICHTUNG HIMMEL UND KOPF IN DEN NACKEN

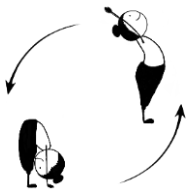


BRETT

ARME GESTRECKT, ZEHEN AUF DER MATTE, RÜCKEN GERADE HALTEN

OFFENES BRETT

SEITE ÖFFNEN, ARM RICHTUNG HIMMEL STRECKEN. BLICK IN DIE HANDINNENFLÄCHE

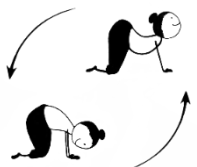


STEHENDER HALBMOND

ARME GESTRECKT ÜBER DEM KOPF, BLICK ZU DEN HÄNDEN. BEUGUNG IM RÜCKEN

STEHENDE KOPFKNIE

HÄNDE ZUR ERDE – BEINE MÖGLICHST GESTRECKT HALTEN

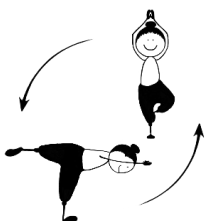


KUH

4FÜSSLER, HÜFTE AUFROLLEN, WIRBELSÄULE MAX BEUGEN. BLICK NACH OBEN

KATZE

4FÜSSLER, HÜFTE EINROLLEN, KINN ZUM BRUSTKORB. BLICK ZU DEN KNIEN



BAUM

STAND AUF EINEM BEIN, BLICK NACH VORNE. HERZGESTE RICHTUNG HIMMEL

WAAGE

HERZGESTE NACH VORNE, PARALLEL ZUM BODEN BRINGEN. BEIN NACH HINTEN