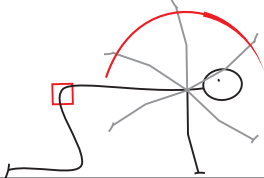
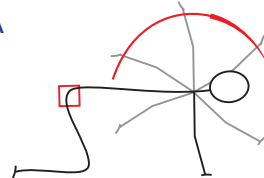
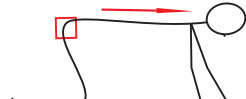
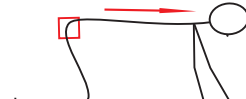
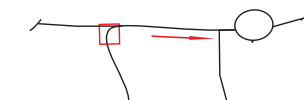


Vinyasa streckende Katze

Alexandra Stockhausen | Yoga | Ayurveda



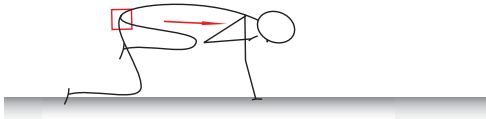
 garbhāsana (Variante) Haltung des Kindes Arme nach vorn gestreckt	EA  Vierfüßlerstand, rechter Arm über hinten nach vorne, Blick folgt Hände stehen nebeneinander	AA  garbhāsana (Variante) Haltung des Kindes Arme nach vorn gestreckt	EA  Vierfüßlerstand, linker Arm über hinten nach vorne, Blick folgt Hände stehen nebeneinander
AA  garbhāsana (Variante) Haltung des Kindes Arme nach vorn gestreckt	EA  Vierfüßlerstand, rechte Hand in gutem Abstand in einer Linie vor die linke stellen	AA  garbhāsana (Variante) Gesäß Richtung Ferse, Stirn Richtung Boden, Dehnung der rechten Seite	EA  Vierfüßlerstand, linke Hand in gutem Abstand in einer Linie vor die rechte stellen
AA  garbhāsana (Variante) Gesäß Richtung Ferse, Stirn Richtung Boden, Dehnung der linken Seite	EA  Vierfüßlerstand	AA  majariāsana Katzen mit gebeugtem Rücken	EA  neutraler Rücken, rechtes Bein strecken, linken Arm strecken

Vinyasa streckende Katze

Alexandra Stockhausen | Yoga | Ayurveda

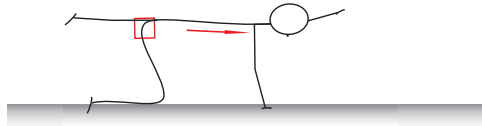


AA



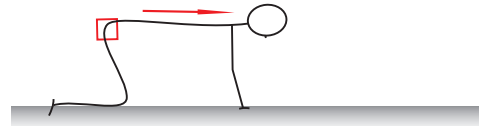
Knie und Ellbogen unterhalb des Körpers zusammenführen

EA



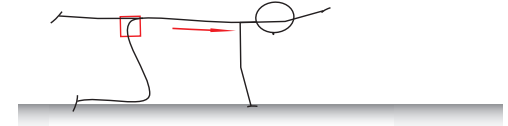
Arm und Bein wieder strecken

AA



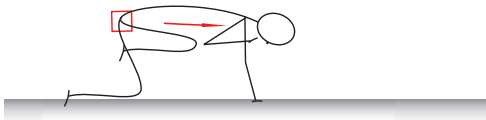
Vierfüßlerstand

EA



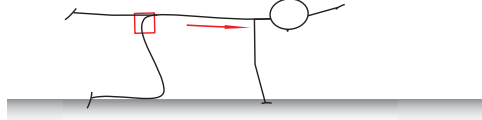
neutraler Rücken,
rechtes Bein strecken,
linken Arm strecken

AA



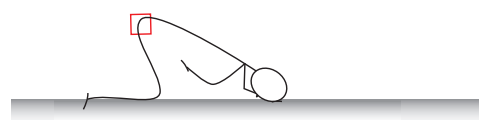
Knie und Ellbogen unterhalb des Körpers zusammenführen

EA



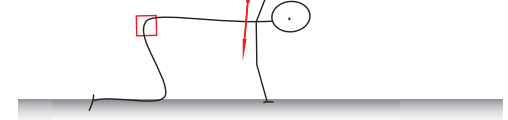
Arm und Bein wieder strecken

AA



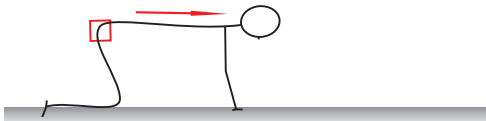
linkes Knie aufstellen, linken Arm beugen, rechten Arm am Boden entlang nach links oben durchschieben, Kopf am Boden

EA



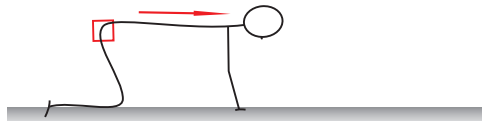
linken Arm strecken, rechten Arm zur Decke, Oberkörper nach rechts aufdrehen

AA



Vierfüßlerstand

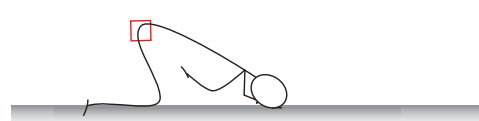
EA



majariāsana

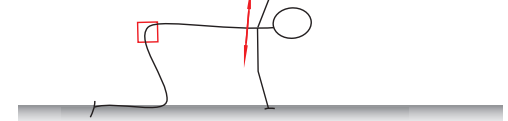
Rücken im Vierfüßlerstand bewusst strecken

AA



rechten Arm beugen, linken Arm am Boden entlang nach rechts oben durchschieben, Kopf am Boden

EA



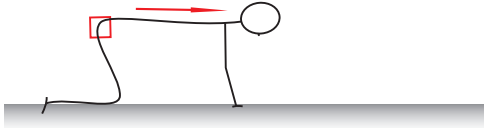
rechten Arm strecken, linken Arm zur Decke, Oberkörper nach links aufdrehen

Vinyasa streckende Katze

Alexandra Stockhausen | Yoga | Ayurveda

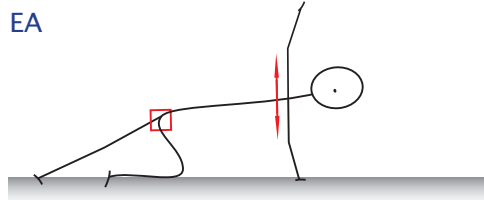


AA



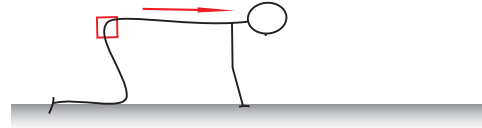
Vierfüßlerstand

EA



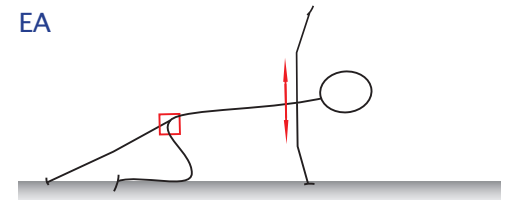
*halbes Brett rechts aufgedreht
rechtes Bein nach hinten aufstellen, Fuß
seitlich am Boden, rechten Arm heben
und Körper nach rechts aufdrehen*

AA

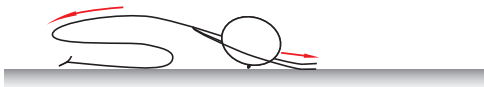


Vierfüßlerstand

EA



*halbes Brett links aufgedreht
linkes Bein nach hinten aufstellen, Fuß
seitlich am Boden, linken Arm heben und
Körper nach links aufdrehen*



garbhāsana (Variante)

Haltung des Kindes

Arme nach vorn gestreckt