

**Yogapositionen:** **Held 1** (→ Seite 128), jede Seite 5 Atemzüge; **Held 2** (→ Seite 130), jede Seite 5 Atemzüge;



**gestreckte Flankendehnung** (→ Seite 137), jede Seite 5 Atemzüge; **Stock** (→ Seite 145), 5 Atemzüge;



**Winkel** (→ Seite 150), 10 Atemzüge; **Kobra** (→ Seite 158), 2 x 5 Atemzüge;



**Schulterbrücke** (→ Seite 164), 3 x 5 Atemzüge; **Schulterstand** (→ Seite 168), 10 Atemzüge



Beobachten Sie in **Savasana** (→ Seite 102) das Nachklingen der Übungen



**Mentale Übung:** einige Minuten **Sitzmeditation** (→ Seite 179)

