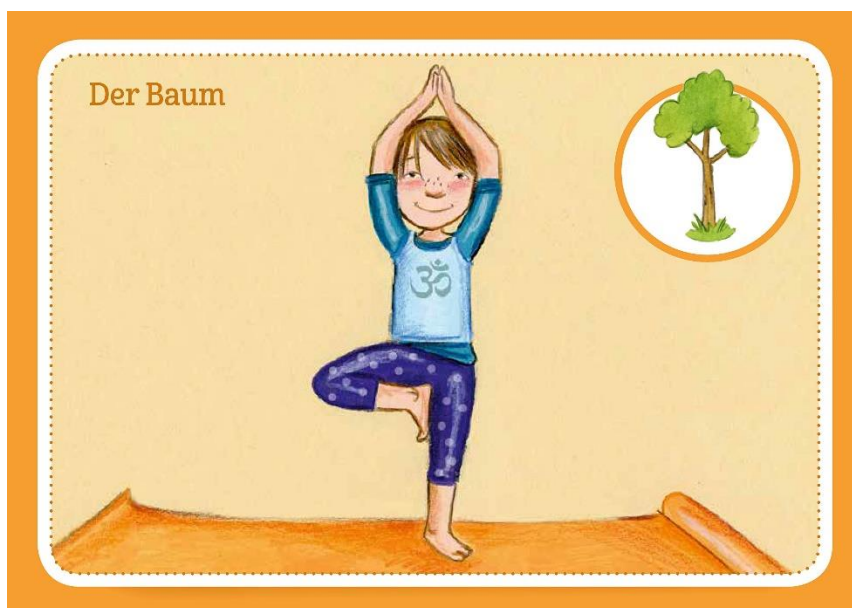


## DER BAUM

1. Stehe am Platz, schließe die Füße und lasse die Arme entspannt hängen
2. Stelle nun den rechten Fuß auf deinen linken Fuß und lege die Hände vor deiner Brust aneinander
3. Schau auf einen bestimmten Punkt in der Ferne, dann kannst du das Gleichgewicht besser halten
4. Versuche, diese Pose einige Sekunden zu halten
5. Wenn du es etwas schwieriger möchtest, dann lege das linke Bein seitlich an deinen Oberschenkel und bringe deine Hände über dem Kopf zusammen
6. Mache die Übung auch mit dem anderen Bein!



## DIE KOBRA

1. Lege dich auf den Bauch, die Stirn berührt den Boden
2. Platziere deine Handflächen neben deinen Schultern, die Fingerspitzen zeigen nach vorne
3. Richte nun deinen Oberkörper auf, achte darauf, dass die Ellenbogen am Körper bleiben
4. Halte diese Position für ein paar Sekunden



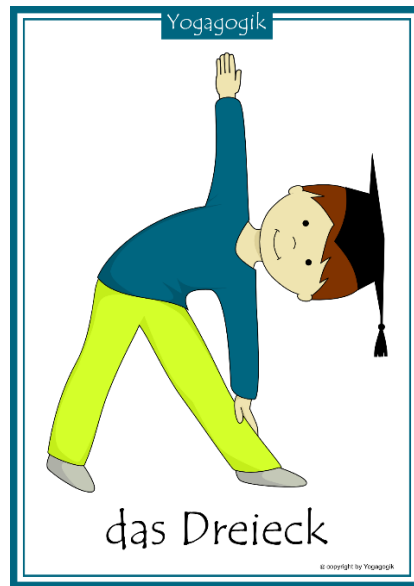
## DIE BLUME

1. Setze dich mit angezogenen Beinen auf den Boden
2. Lege die Arme unter deinen Beinen durch
3. Hebe nun die Füße vom Boden ab und balanciere dein Körpergewicht mit deinem Popo aus



## DAS DREIECK

1. Stelle dich aufrecht hin und grätsche deine Beine
2. Drehe die Füße auf die linke Seite
3. Lege die linke Handfläche auf deinen Unterschenkel, in Richtung Fuß
4. Strecke die rechte Hand nach oben, der Kopf schaut nach oben
5. Halte diese Position ein paar Sekunden
6. Mache die Übung anschließend auch in die andere Richtung



## DER FISCH

1. Lege dich auf den Rücken
2. Presse nun die Fußsohlen aneinander und lass die Knie zur Seite fallen
3. Lege deine Hände unter deinen Popo
4. Biege den Rücken durch und drücke den Kopf nach hinten auf den Boden
5. Mache ein Fischmaul und atme regelmäßig
6. Halte die Position für ein paar Sekunden



## DER HUND

1. Mache zuerst einen Vierfüßlerstand
2. Stelle anschließend die Zehenspitzen auf und strecke die Beine und Arme durch
3. Hebe das Gesäß zur Decke
4. Die Fußsohlen berühren den Boden
5. Halte diese Position für ein paar Sekunden



Vierfüßlerstand



Hund

## DAS KROKODIL

1. Lege dich auf den Rücken
2. Strecke die Arme seitlich auf dem Boden aus, die Handflächen zeigen nach unten
3. Stelle die Beine auf, hebe das Gesäß an und lege die Beine nach rechts ab
4. Strecke das linke Bein aus, stelle den rechten Fuß auf das linke Knie und senke das rechte Bein soweit ab, dass die Schultern noch am Boden bleiben können
5. Halte diese Position ein paar Sekunden
6. Komm mit den Beinen zurück zur Mitte und wiederhole das ganze auf die andere Seite

