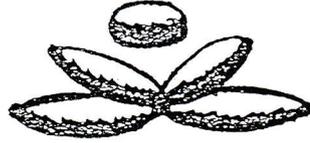
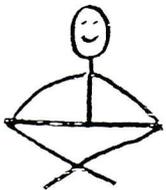


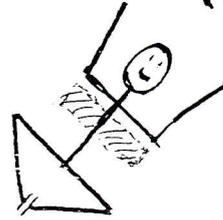
# Prana Veda Bali



## Yoga für zu Hause



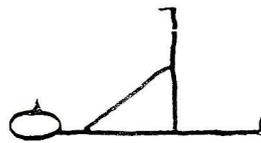
Pranayama/  
Meditation



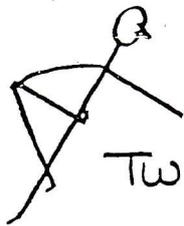
"Herzöffner"  
gerolltes Handtuch  
unter Schulterblatt



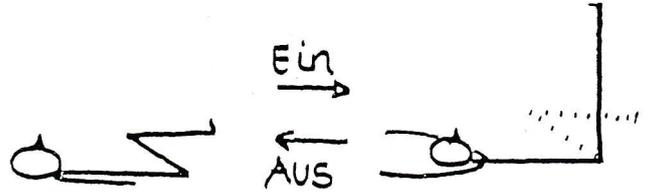
AUS →  
← EIN



Fuß: Flexion/Extension  
Kreisen re+li

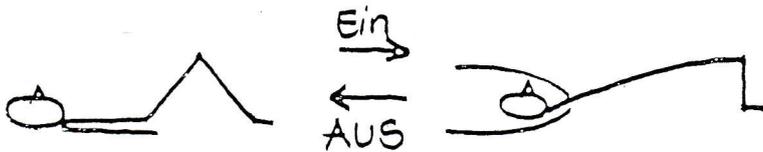


Twist im Liegen



Ein →  
← AUS

(oder mit einem Bein)



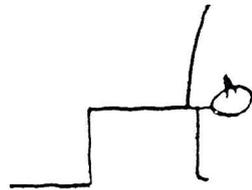
Ein →  
← AUS

Dynamische Schulterbrücke

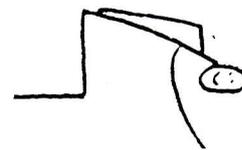
→ ein Knie in Hand  
mit "Schwung" nach  
oben zum Sitzen  
kommen



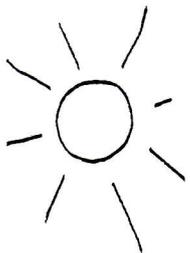
Katze + Kuh



AUS →  
← EIN



"Thread the  
Needle  
(Hand auf  
Kreuzbein)"

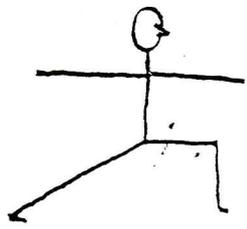


- Größe oder

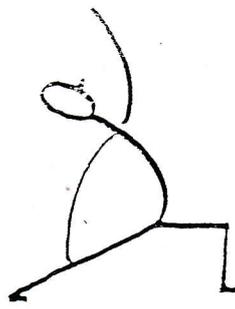
"8 - Bewegungsrichtungen der  
Wirbelsäule"



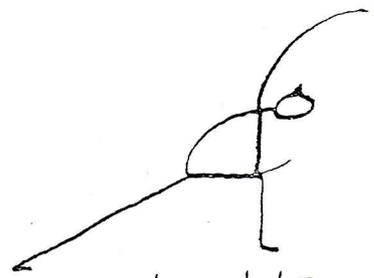
Baum



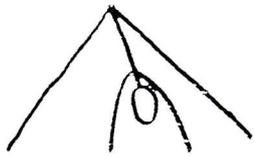
Krieger II



friedvoller Krieger



gestreckte Winkelhaltung (Ellenbogen auf Knie)



gegrätschte Vorbeuge (mit Atmung in Dehnung) im Stand



Kobra



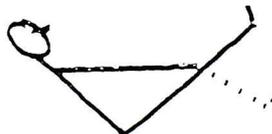
1/2 Frosch



Kindspose



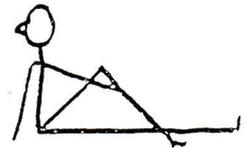
Vorbeuge



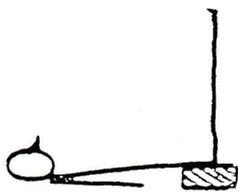
Boot oder Beine angewinkelt



oder Beine aufgestellt



Twist



ggf. mit Block, Handtuch

oder



Schulterstand



Fisch

oder



Savasana