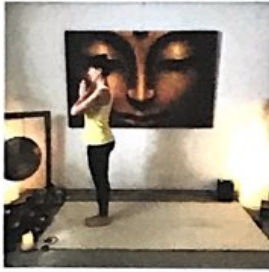
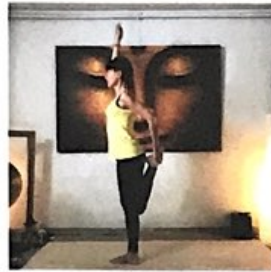


Ein harMONischer Flow für Kraft & Leichtigkeit

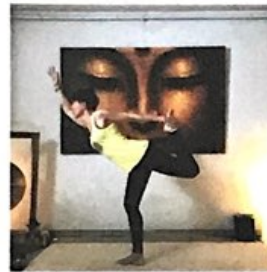
Kraft im Krieger & Leichtigkeit im Tänzer



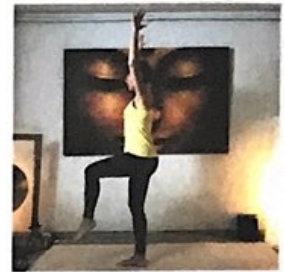
EA, AA, Stehhaltung
spüren und dich Erden



EA, beginne mit
deiner Lieblingsseite,
Leiste weiten, Länge
in der Wirbelsäule



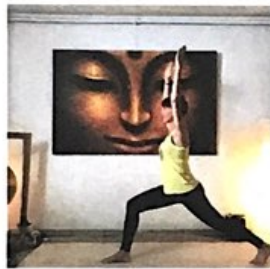
AA, Tänzer, Balance
verinnerlichen, Herz
öffnen in der leichten
Rückbeuge



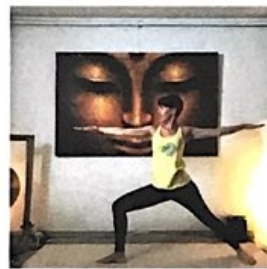
EA, Arme heben, Bein
im rechten Winkel



AA, Krieger III, in
fordernden Zeiten
Balance finden &
bewahren



EA, AA Krieger I,
kraftvolle Basis, gute
Verbindung zur
Körpermitte,
Steißbein zum Boden



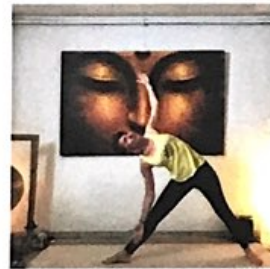
EA, AA Krieger II,
kraftvolle
Beinmuskeln, Arme
ziehen zur Seite,
Schultern lass sinken



EA, AA Freudiger
Tänzer, seitliche
Flankenöffnung
genießen



EA, AA seitliche
Flankenstreckung,
diagonal ausrichten



EA, AA tänzerisches
Dreieck, Freiheit in
den Brustwirbeln
genießen



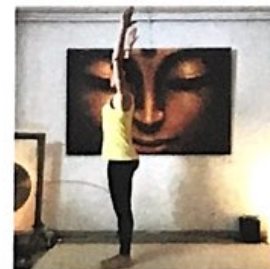
EA in den Sprinter,
vorderes Bein im
rechten Winkel



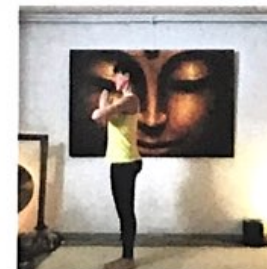
AA, herabschauender
Hund, Gewicht nach
hinten schieben



EA in kleinen
Schritten vortrippeln,
AA Vorwärtsbeuge
genießen



EA Hochrollen oder
Hochkommen auf
deine Art und Weise



AA Namaste, Seite
wechseln, Flow zur
anderen Seite

Genieße Kraft &
Leichtigkeit

Alles Liebe,
Namaste Monika

www.yogareich.at