

Osteryoga



Position **Beter**
Augen zu
4 tiefe Atemzüge



Einatmen
Position **Palmkätz-**
chenpflücker links



Ausatmen
Position **Palmzweig**
im Wind rechts



Einatmen
Position **Palmkätz-**
chenpflücker rechts



Ausatmen
Position **Palmzweig**
im Wind nach links



Einatmen
Position **Palmkätz-**
chenpflücker mitte



Ausatmen
Position **Osterei**
aufheben



Einatmen
Position **Beugt die**
Knie



Ausatmen
Position **Yoga-**
Liegestütz



Einatmen
Yogalieggestütz
halten



Ausatmen
Yogalieggestütz
absenken



Einatmen
Position **Weih-**
rauch schnuppern



Ausatmen
Position **Osterei**



Einatmen
Position **Osterei**



Ausatmen
Position **Kirchendach**



Einatmen
Lauf in Richtung
Position **Osterei suchen**



Ausatmen
Position **Osterei suchen**



Einatmen
Position **Palmkätzchenplücker mitte**



Ausatmen
Position **Beter**
Und von vorn! 😊