

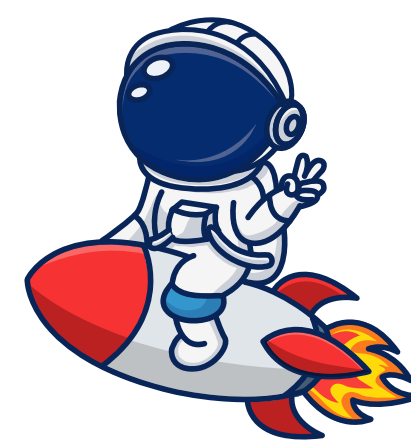
Raketen Pranayama

Raketenstart: Aufrecht sitzen, tief einatmen

Ausatmen: Mit dem Finger der Linie nach unten folgen

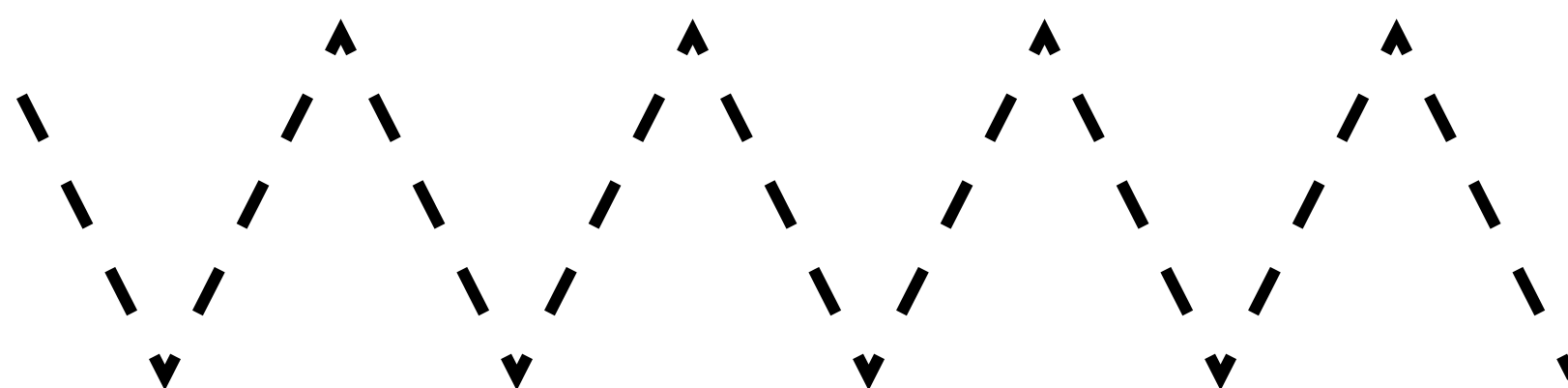
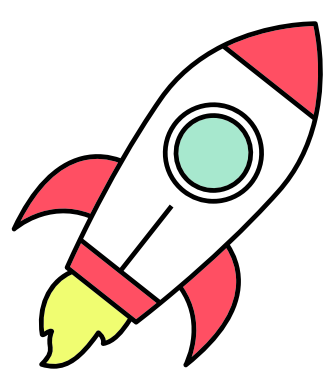
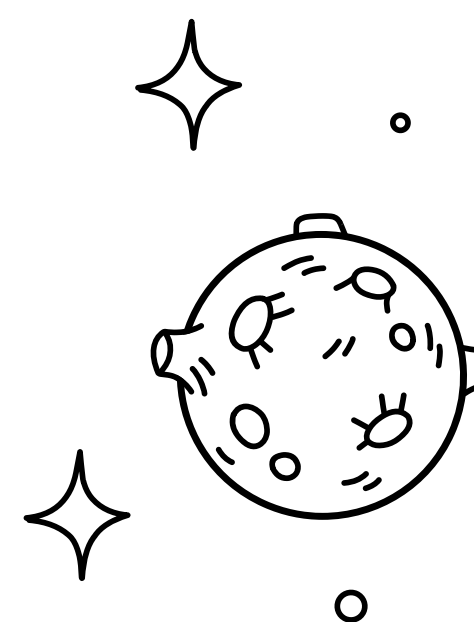
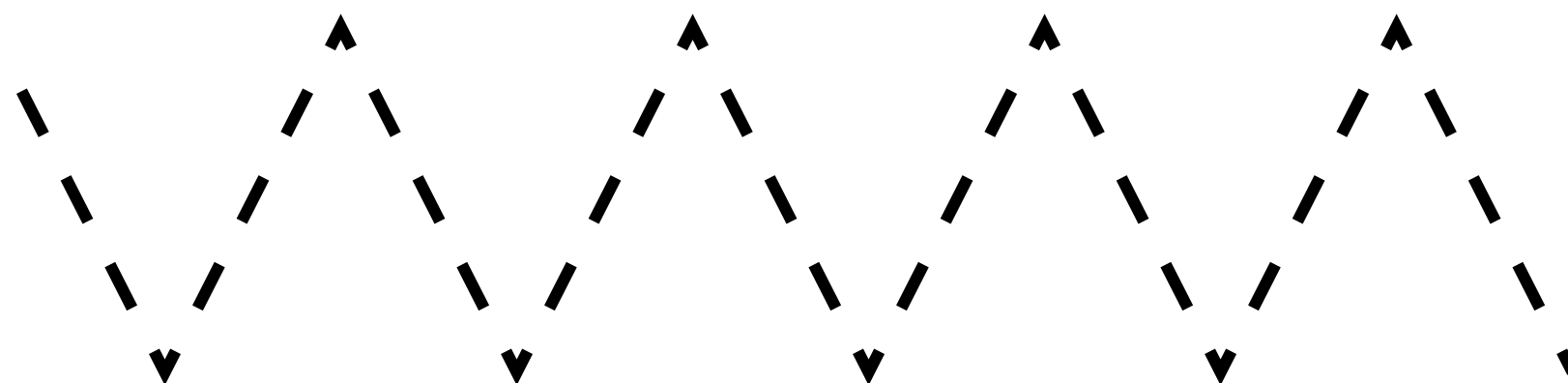
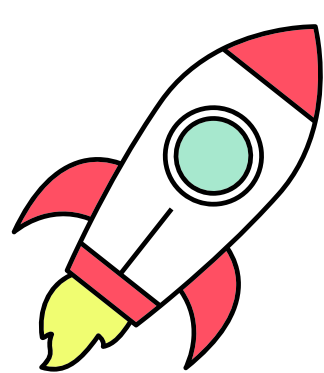
Einatmen: Wieder nach oben

Ruhig und gleichmäßig atmen, wiederholen bis zum Ziel!



Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht euch Cathy

Siebenblatt Yoga - www.7blatt.de/yoga



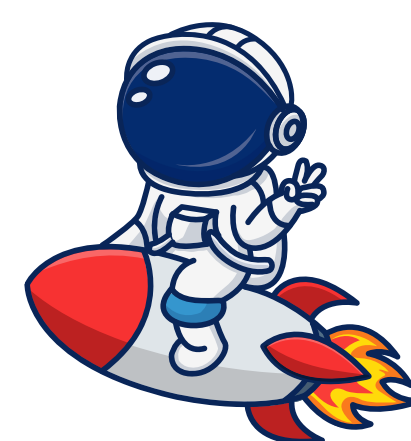
Raketen Pranayama

Raketenstart: Aufrecht sitzen, tief einatmen

Ausatmen: Mit dem Finger der Linie nach unten folgen

Einatmen: Wieder nach oben

Ruhig und gleichmäßig atmen, wiederholen bis zum Ziel!



Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht euch Cathy

Siebenblatt Yoga - www.7blatt.de/yoga

