

SITTING YOGA



STUHL YOGA FÜR KOPF, KÖRPER
Willem Wittstamm UND KAFFEEPAUSE





Yoga
dort,
wo du
sowieso
schon
sitzt.

DER HUND

1 ——— Stuhl, Stand, Hände,
Schritt zurück.

2 ——— Brust
öffnen.

3 ——— Knie strecken,
Fersen senken.

4 ——— Achsel rollen,
Rücken dehnen.

5 ——— Atem spüren,
aufrichten.

