

EXERCISES
Kraftvoller Flow im Stand



BERG



EINBEINSTAND



DREIBEINIGER HUND



WILD THING



EINBEINIGE BRETHALTUNG



EINBEINIGE STABHALTUNG



DREIBEINIGER HUND



KRIEGER I



KRIEGER I TWIST



SEITLICH GEDREHTE WINKELHALTUNG



KRIEGER II



FRIEDVOLLER KRIEGER



SEITLICHE WINKELHALTUNG



PYRAMIDE



STEHENDE VORBEUGE



BERG

YOGABOARD

©Strobel & Walter GmbH



@strobelwalter



@strobelwalter



Strobel & Walter

WITH THE



www.strobel-walter.com

EXERCISES

Kraftvoller Flow



BERG



KRAFTVOLLE HALTUNG



TEMPELSITZ SEITLICH



TEMPELSITZ FRONTAL



EINBEINSTAND



HAND-ZU-FUSSHALTUNG



GEDREHTE HAND-ZU-FUSSHALTUNG



BAUM SEITLICH



BAUM FRONTAL



BERG



KRÄHE



BRETT



HERABSCHAUENDER HUND



HEUSCHRECKE VARIATION



KINDSHALTUNG



WELPENHALTUNG

YOGABOARD

©Strobel & Walter GmbH



@strobelwalter



@strobelwalter



Strobel & Walter

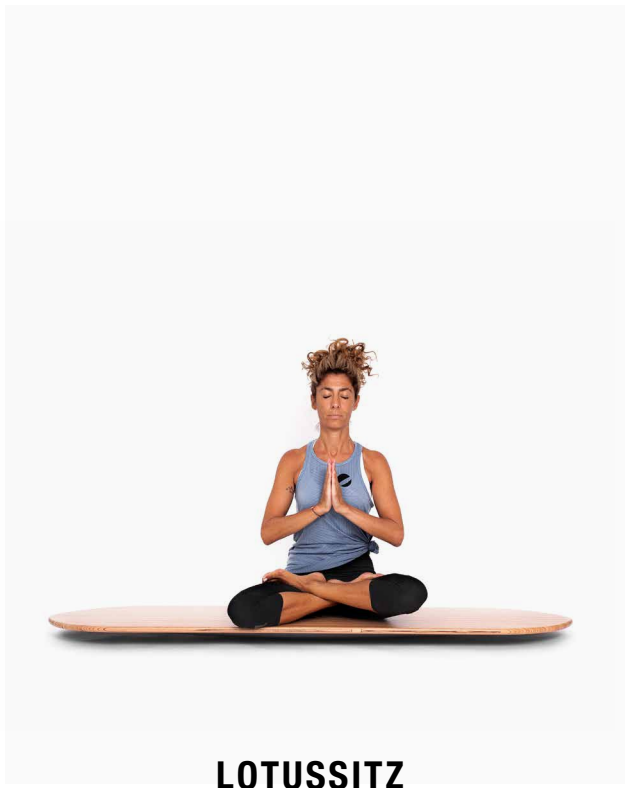
WITH THE



www.strobel-walter.com

EXERCISES

Yogaübungen in überwiegend sitzenden und liegenden Haltungen



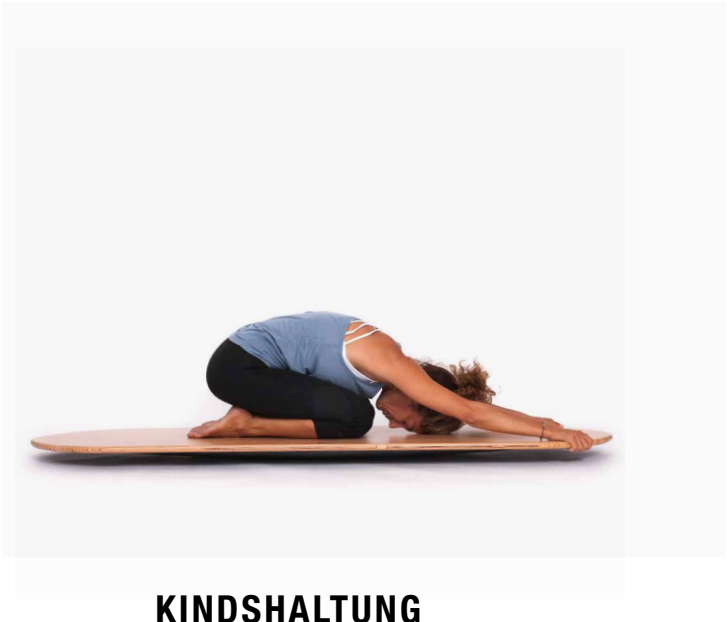
LOTUSSITZ



HERABSCHAUENDER HUND



HERABSCHAUENDER HUND TWIST



KINDSHALTUNG



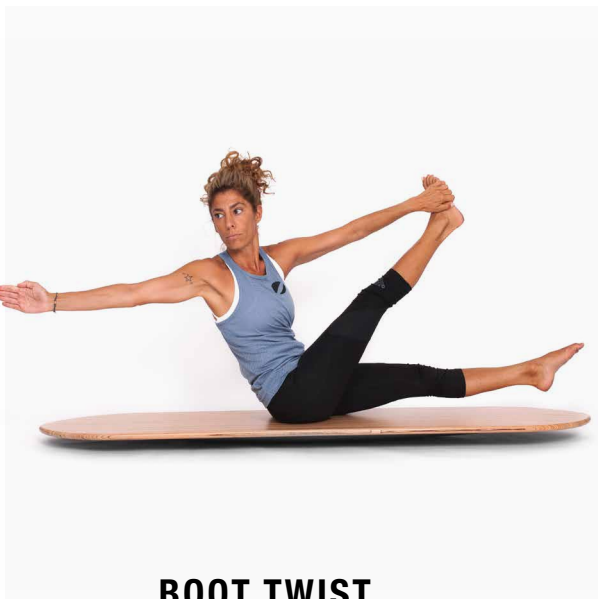
SCHULTERBRÜCKE



SCHULTERBRÜCKE MIT
GESTRECKTEM BEIN



BOOT



BOOT TWIST



DREHSITZ



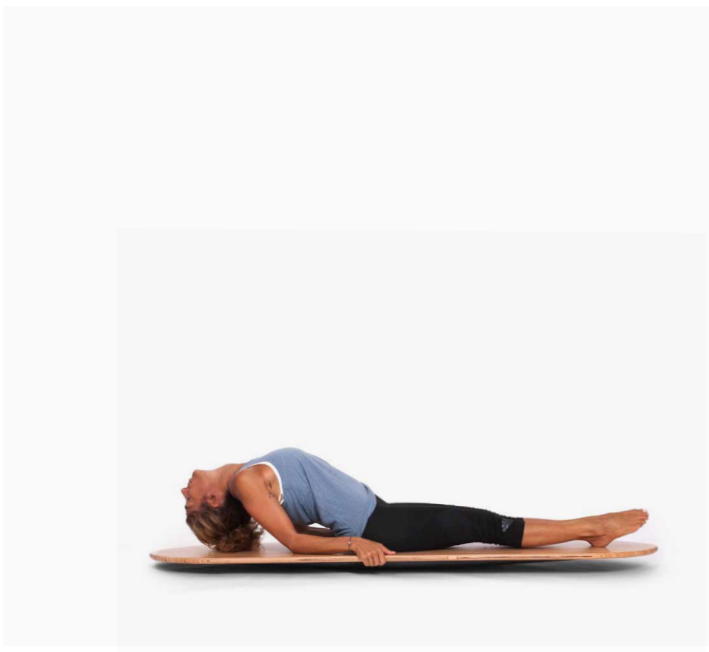
SITZENDE VORBEUGE



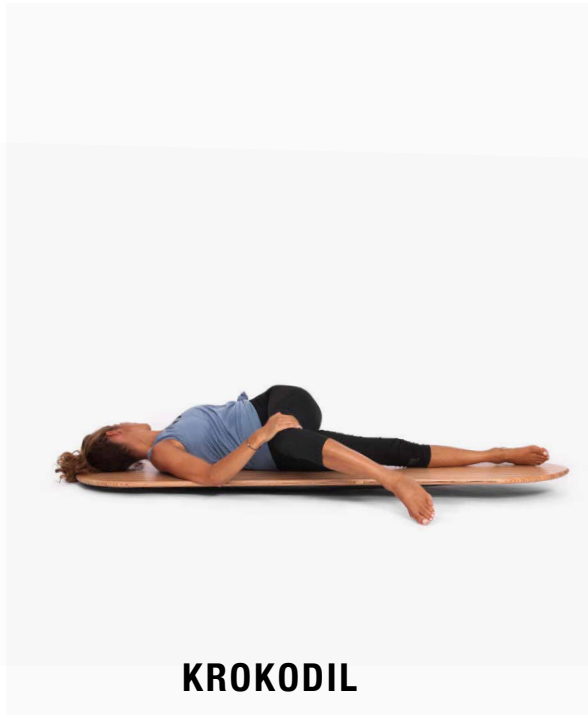
SCHULTERSTAND



PFLUG



FISCH



KROKODIL



ENDENTSPANNUNGSHALTUNG



LOTUSSITZ MIT HÄNDEN
AN DIE STIRN

YOGABOARD

©Strobel & Walter GmbH



@strobelwalter



@strobelwalter



Strobel & Walter

WITH THE



www.strobel-walter.com



@strobeltwalter



@strobeltwalter



Strobel & Walter

WITH THE



www.strobel-walter.com

EXERCISES

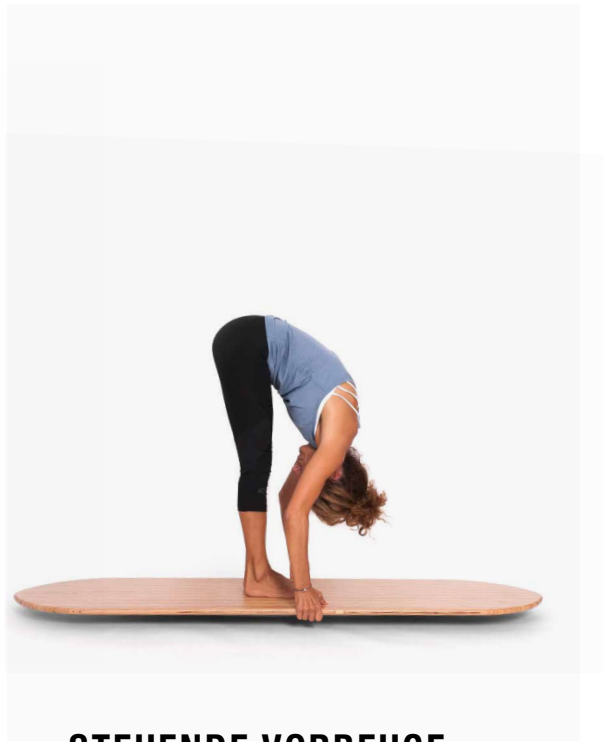
Klassischer Sonnengruß



BERG



STEHENDE RÜCKBEUGE



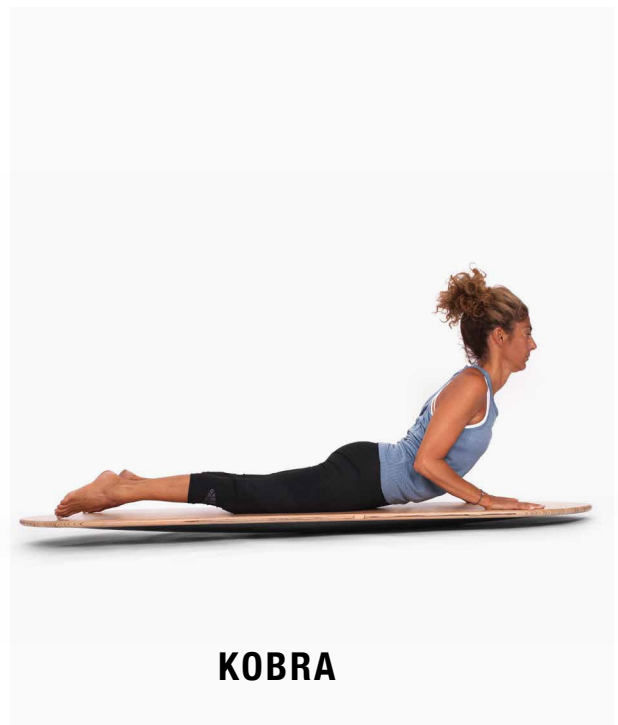
STEHENDE VORBEUGE



SPRINTER



BRETT



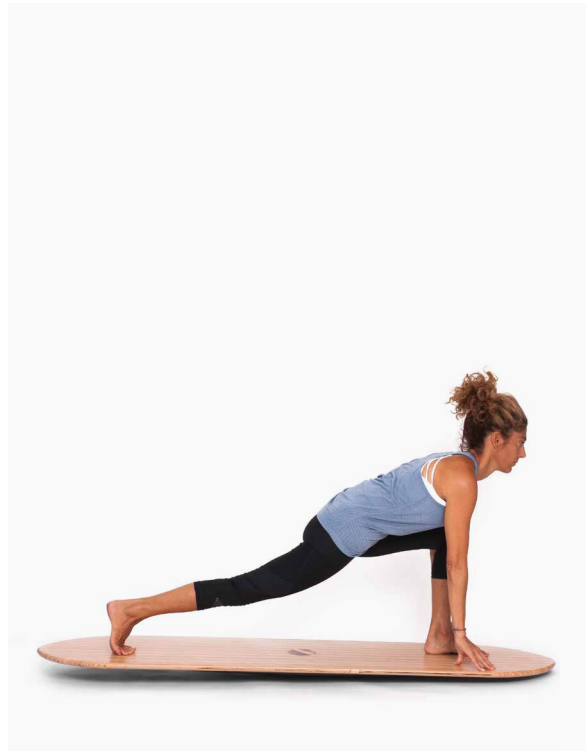
KOBRA



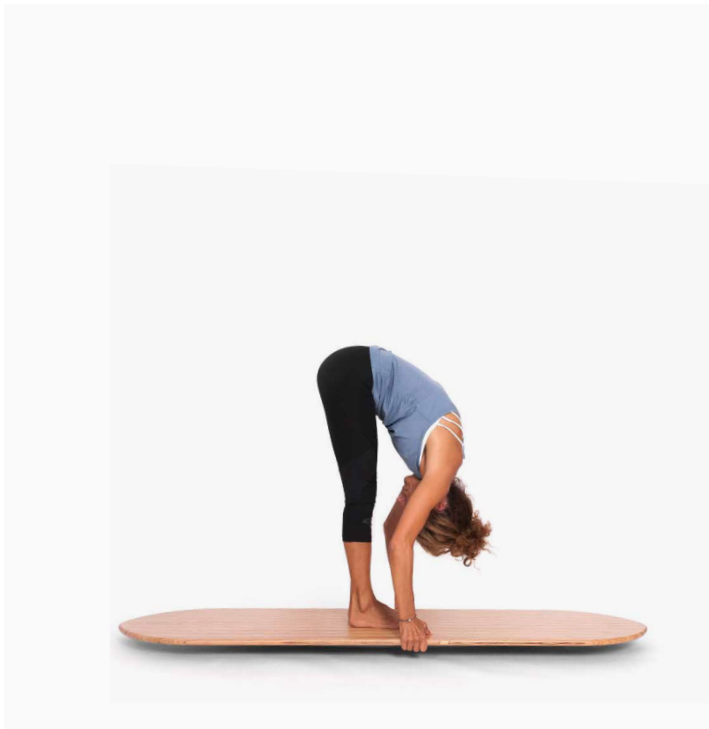
HERABSCHAUENDER HUND



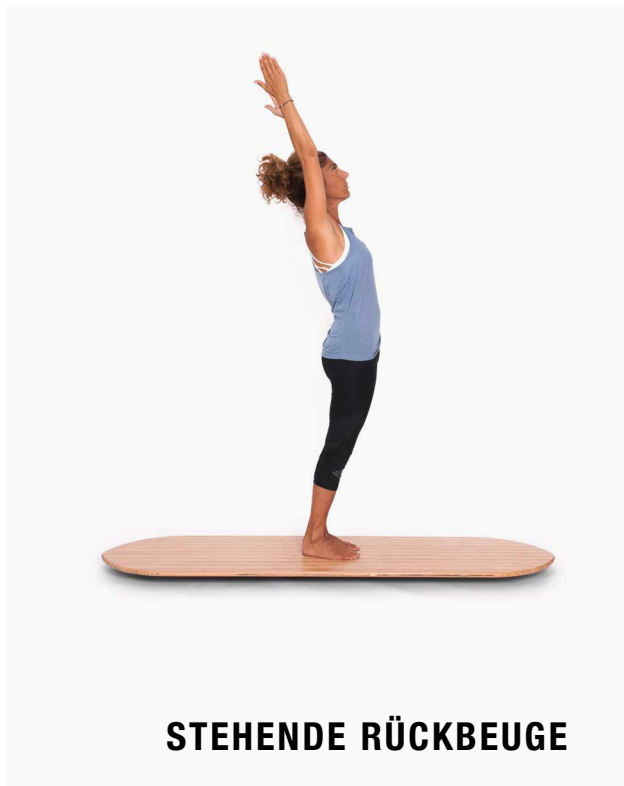
DREIBEINIGER HUND



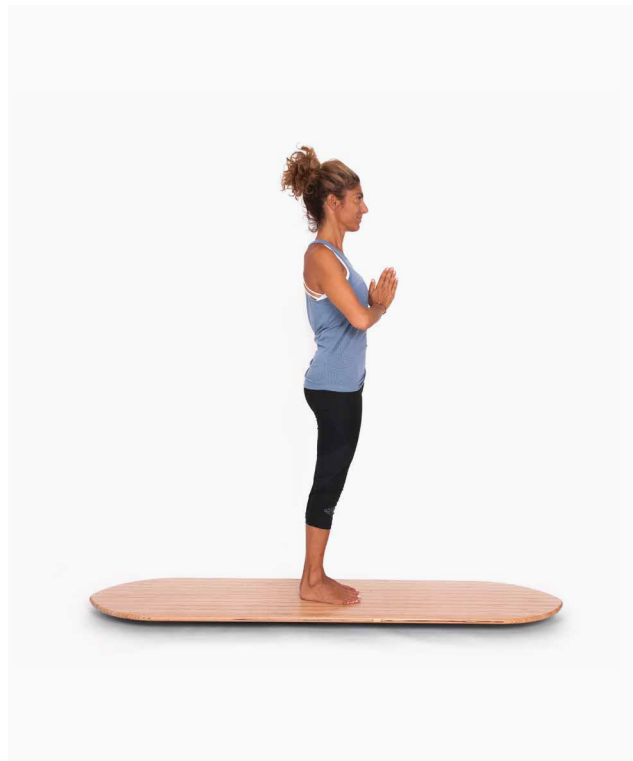
SPRINTER



STEHENDE VORBEUGE



STEHENDE RÜCKBEUGE



BERG

YOGABOARD

©Strobel & Walter GmbH