

14 Die Krähe -anspruchsvoll-



14 Die Krähe

-anspruchsvoll-

Kräftigung Ganzkörper und Balance

Hocke dich auf deine Matte und stelle deine Hände zwischen deine Füße. Drücke deine Ellenbogen aktiv gegen deine Knie.

Beginne damit deinen Oberkörper Richtung Matte zu bringen und deine Füße nach und nach vom Boden zu lösen.

Da dies sehr kraftanstrengend ist, taste dich langsam an diese Haltung heran.

Ziel ist es, diese Position für 3 tiefe Atemzüge zu halten.