

# NACKEN & SCHULTERN



## NACKEN ENTLASTEN

- Kopf sanft nach rechts/links sinken lassen
- Mini JA und Mini Nein

## SCHULTERN LÖSEN

- Kreisen, & sinken lassen
- Schulterblätter nach hinten & nach vorne ziehen

## WIRBELSÄULE MOBILISIEREN

- sanft runden & strecken
- Arme seitlich öffnen & rechts, links drehen

# MINI YOGA

## HANDGELENKE

- Handgelenke kreisen
- Finger zum Körper ziehen



MACH YOGA MIT MIR!

## FINGER

- Öffnen & schließen
- strecken & halten
- Faust amchen & halten

**YOGARAUM MORGENTHAL**  
Sandra Morgenthal

☎ 0160 92 650 727

✉ [sandra@yoga-morgenthal.com](mailto:sandra@yoga-morgenthal.com)

🌐 [www.yoga-morgenthal.com](http://www.yoga-morgenthal.com)

📷 [@yoga.morgenthal](https://www.instagram.com/yoga.morgenthal)

# RÜCKEN & HÜFTE



## HÜFE & BECKEN

- Hebe abwechselnd die rechte / linke Hüfen
- Kreise mit deinem Becken

## UNTERER RÜCKEN

- Drück den unteren Rücken gegen den Stuhl / die Wand & Streck ihn wieder

## WIRBELSÄULE MOBILISIEREN

- sanft runden & strecken
- Arme seitlich öffnen & rechts, links drehen

# MINI YOGA

## BEINE HEBEN

- Hebe abwechselnd das rechte / linke Knie & drehe es nach außen



MACH YOGA MIT MIR!

## ZEHEN

- komme abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß auf die Zehen

YOGARAUM MORGENTHAL

Sandra Morgenthal

☎ 0160 92 650 727

✉ [sandra@yoga-morgenthal.com](mailto:sandra@yoga-morgenthal.com)

🌐 [www.yoga-morgenthal.com](http://www.yoga-morgenthal.com)

📷 @yoga.morgenthal