

RÜCKEN & HÜFTE



HÜFE & BECKEN

- Hebe abwechselnd die rechte / linke Hüften
- 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

🌐 www.yoga-morgenthal.com

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