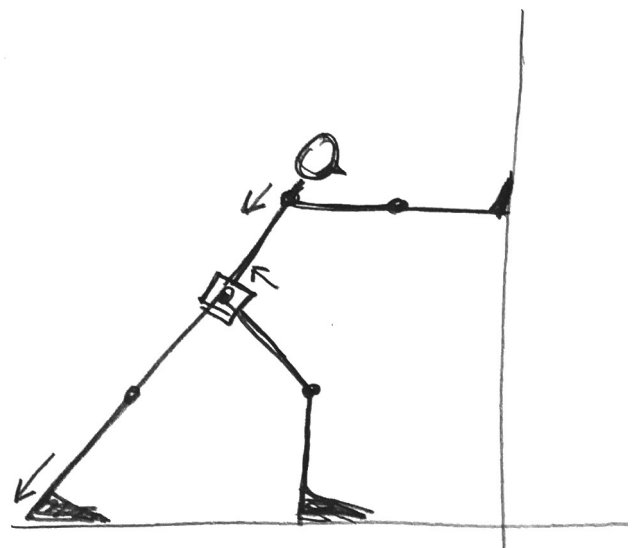
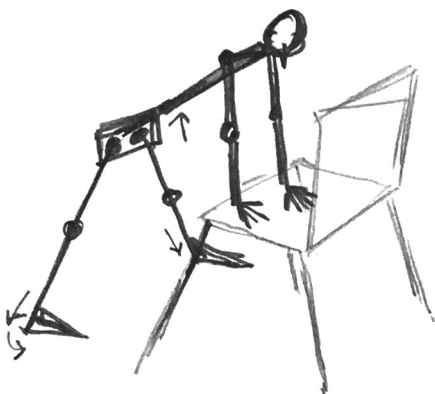


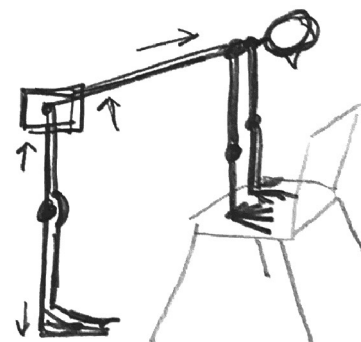
- Füße in eine Krätsche
- Vorderfuß mit Zehen Richtung Wand drehen, hintere Ferse leicht in den Raum drehen
- Hände ans Becken
- Daumen und Zeigefinger der Hand, die Richtung Wand zeigt, an die Stelle legen, wo Oberschenkelknochen ins Becken übergeht
- Becken Richtung Wand kippen
- Hand an die Wand stützen, andere Hand am Becken
- Schultern tief, Nacken entspannt, Bauch bleibt drin
- frei einatmen, ausatmen
- danach andere Seite üben



- rechter Fuß vor, linker zurück
- Hände ans Becken, Becken parallel zur Wand
- rechtes Knie Richtung Wand winkeln
- Knie bleibt über Ferse
- Rumpf geht mit vor
- erst dann beide Hände an die Wand
- Schulterblätter Richtung Wirbelsäule
- Schultern tief, Nacken entspannt
- Bauch bleibt drin (kein Hohlkreuz)
- frei einatmen, ausatmen
- danach linkes Bein vor



- Füße in eine Krätsche
- Füße parallel zur kurzen Mattenkante, Fersen leicht nach außen, Fußgewölbe heben
- Hände ans Becken
- Rumpf geht vor über Stuhlfläche, Schultern bleiben hinten
- erst dann beide Hände auf Stuhl platzieren
- Schulterblätter Richtung Wirbelsäule
- Nacken entspannt
- Bauch bleibt drin (kein Hohlkreuz)
- Blick Richtung Stuhlfläche



- Füße parallel hüftbreit
- Gewicht in die Fersen
- Beine gestreckt
- Hände ans Becken
- Rumpf geht vor über Stuhlfläche, lange Flanken
- erst dann beide Hände auf Stuhl platzieren
- Schulterblätter Richtung Wirbelsäule
- Nacken entspannt, Arme stützen senkrecht
- Bauch bleibt drin (kein Hohlkreuz)
- Blick Richtung Stuhlfläche
- frei einatmen, ausatmen