

# Vrksasana

Aus der stehenden  
fixiere den Blick auf  
vor dir. Platziere den  
an der Innenseite  
Oberschenkels.  
gerade über den  
Die Innenseiten der  
sich.

Spanne Arme und  
diese Position 6-8  
Wechsle dann die  
wiederhole  
pro Seite 4 Mal.

# der Baum

Position  
einen Punkt  
linken Fuß  
des rechten  
Strecke die Arme  
Kopf.  
Hände berühren

Beine an und halte  
Sekunden.  
Seite und

