









## freilandyoga 20

In dem Flow „Rückwärts auf dem Bauch“ werden aus der Bauchlage folgende Rückwärtsbeugen miteinander verbunden:

	Vogel	kräftigend
	Superman	
	Kobra	befreiend
	Nach oben schauender Hund	
	Heuschrecke	willensstärkend
	Unterstützte halbe Heuschrecke	
	Bogen	erhebend
	Bogenkatze	

Verbinde die Positionen fließend

Verweile in deiner Lieblingsposition

Spüre die jeweilige Wirkung

Ruhe in der Bauchlage aus

Kreiere deinen eigenen Flow mit Rückwärtsbeugen