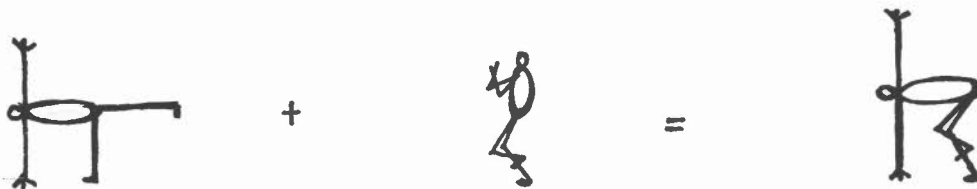


Yoga Mix 8:

1 Mondadler: Ardha-Chandrasana (Halbmond) meets Garudasana (Adler)



2 Hund auf Gemäuer (nicht gegen...)



3 Brückenkopf (für Stiernacken):



4,5,6 Wenn man das Schiefe mittelt ist das Ergebnis gerade! (Dhyata-Weisheit, 21.Jh)



7 Keine Liege zur Hand? Bau dir selbst eine!



8 Spannbrücken



9 Yoga meets Dao: Yogamudra (gefasster Lotus, baddha padmasana) in Yin-und-Yang-Form



10 Seitkrähe mit gewinkelten Beinen

11 Volle Länge

12 Adlerliege: Garuda übt Shavasana!