




Yoga für TKD-SportlerInnen!


Achte auf deine Grenzen!
 Übe mit leerem Magen!
 Sei gelassen!!!

1) 

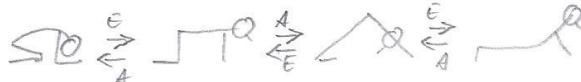
Atem beobachten

2) 

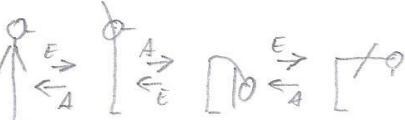
4 x dyn., 3 x stat. 1 AZ

3) 


4 x dyn., 3 x stat. 1 AZ

4) 

4 x dyn.

5) 

4 x dyn., 1 x stat. 1 - 4 AZ

6) 

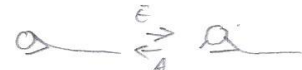
4 x dyn., 1 x stat. 1 - 4 AZ (li/re)

7) 

li/re je 1 x 1 - 4 AZ

8) 

Atem beobachten

9) 

4 x dyn.

10) 

4 x dyn.

11) 

Entspannung

Legende:	
E	= Einatmen
A	= Ausatmen
AZ	= Atemzüge
dyn.	= dynamisch
stat.	= statisch

P.S. Wenn Dir mein Unterricht nicht gefällt, dann rede mit mir darüber. Hat Dir der Yogaunterricht bei mir jedoch gefallen, dann bitte ich dich um ein persönliches Feedback unter: www.personalfitness.de/4444