



**AUFWÄRMEN CAT-COW:  
10 WIEDERHOLUNGEN**



**BHUJANGASANA:  
10 ATEMZÜGE HALTEN**



**URDHVA-MUKHA-SVANASANA:  
5 ATEMZÜGE HALTEN**



**USTRASANA:  
10 ATEMZÜGE HALTEN**



**DHANURASANA:  
10 ATEMZÜGE HALTEN**



**GEGENBEWEGUNG:  
BALASANA ZUR ENTLASTUNG DES  
UNTEREN RÜCKEN**