
















8 Richtungen der Wirbelsäule

 <ul style="list-style-type: none"> • Berghaltung • Ein und Aus atmen 	 <ul style="list-style-type: none"> • Ein atmen • Arme nach oben • Anjali Mudra 	 <ul style="list-style-type: none"> • Seitbeuge • Aus atmen • nach rechts beugen
 <ul style="list-style-type: none"> • Ein atmen • zur Mitte 	 <ul style="list-style-type: none"> • Seitbeuge • Aus atmen • nach links beugen 	 <ul style="list-style-type: none"> • Ein atmen • zur Mitte
 <ul style="list-style-type: none"> • aus atmen • Drehung rechts 	 <ul style="list-style-type: none"> • Ein atmen • zur Mitte 	 <ul style="list-style-type: none"> • aus atmen • Drehung links
 <ul style="list-style-type: none"> • ein atmen • Arme zur Seite ausstrecken 	 <ul style="list-style-type: none"> • aus atmen • nach vorne beugen • Tisch 	 <ul style="list-style-type: none"> • Tisch • ein atmen • Fingerspitzen anheben • Kopf anheben
 <ul style="list-style-type: none"> • Vorbeuge • aus atmen • nach vorne beugen 	 <ul style="list-style-type: none"> • Twist • ein atmen • rechter Arm strecken 	 <ul style="list-style-type: none"> • aus atmen • Vorbeuge
 <ul style="list-style-type: none"> • Twist • ein atmen • linker Arm strecken 	 <ul style="list-style-type: none"> • ein atmen • Arme über die Seite nach oben 	 <ul style="list-style-type: none"> • aus atmen • Arme senken • Berghaltung