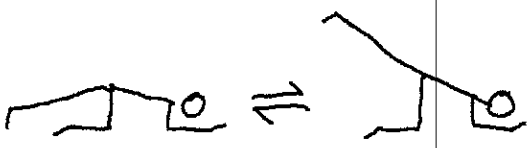
Kleiner vitalisierender Zyklus (nach Lisbeth Höss)

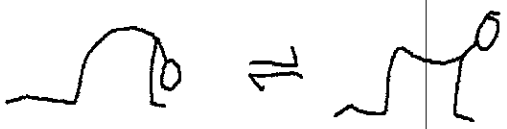
1.) Embryohaltung, garbhāsana

2.) Wirbelsäulenstreckung

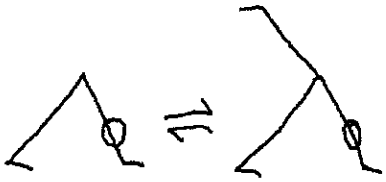
3.) Energietanken für Rücken und Beine
in Bankstellung auf den Unterarmen
a) ein Bein gestreckt heben und senken
b) Fußspitze anziehen und strecken



4.) Katzenbuckel - Pferderücken,
cakravākāsana



5.) Hund-mit-dem-Gesicht-nach-unten,
adhomukhaśvanaāsana
mit Beinstreckung
oder



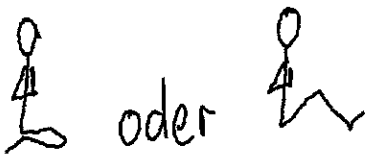
Bankstellung mit Beinstreckung

6.) Panther, uttān-prṛṣṭāsana

7.) Fersensitz mit Expanderhaltung

8.) Kniestand mit Streckung

9.) Fersensitz oder Langsitz mit
Grußhaltung - Ruhehaltung



Matthias Eisele, Danziger Str. 18, 72072 Tübingen
www.yoga-in-tuebingen.de
matthias.eisele@web.de