



YogaZeit

**Die kleine
Yoga Sequenz**

www.inge-mergenthaler.de



alle Bilder wurden von
Inge Mergenthaler gezeichnet und sind © copyright

1.

Wechselatmung

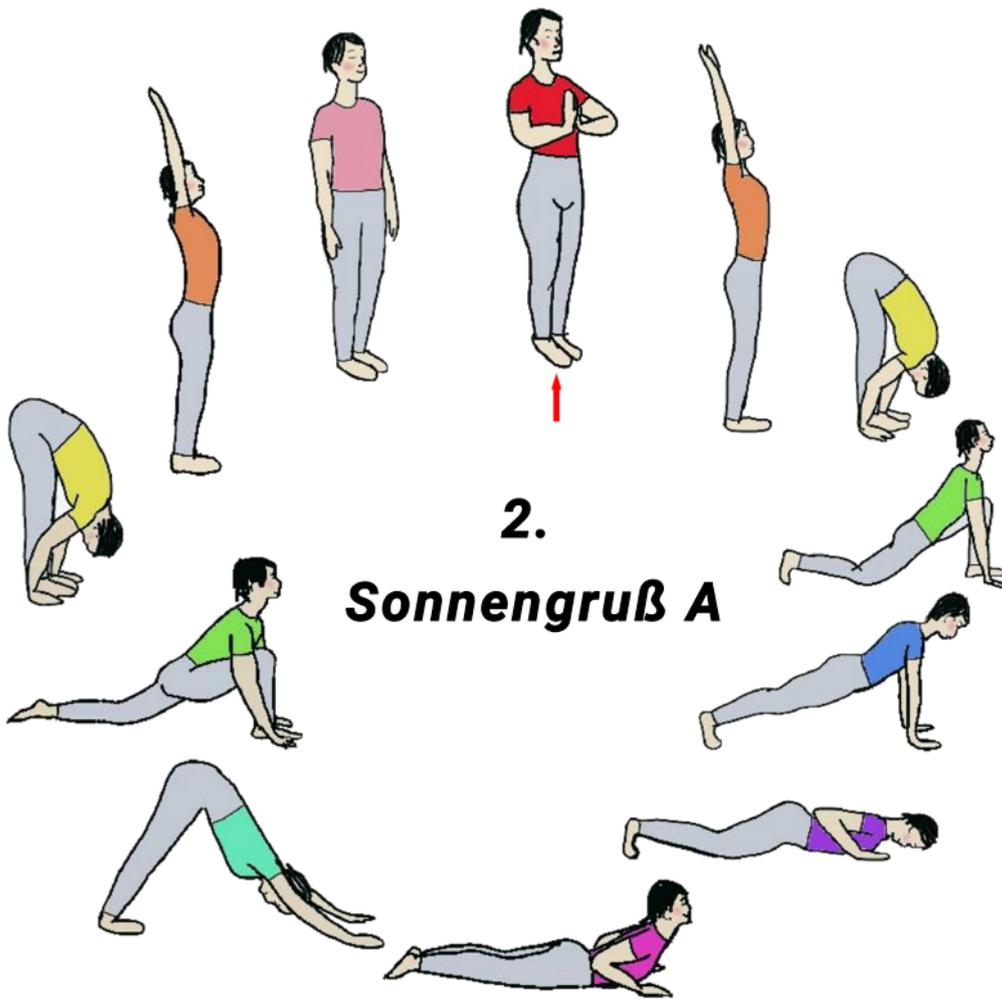


samadhi

Alternativen:

- Inneres Lächeln
- Meditation
- Tagebuch schreiben
(Morgen-/Abendseiten)





3.
Zombie



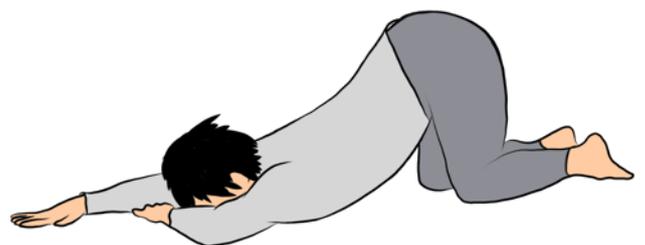
3.1.
Schildkröte



4.
halbes Kamel



4.1.
Welpen Haltung



5.
Hase



5.1.
Welpen Haltung



6.
offener Winkel



6.1.
Schildkröte



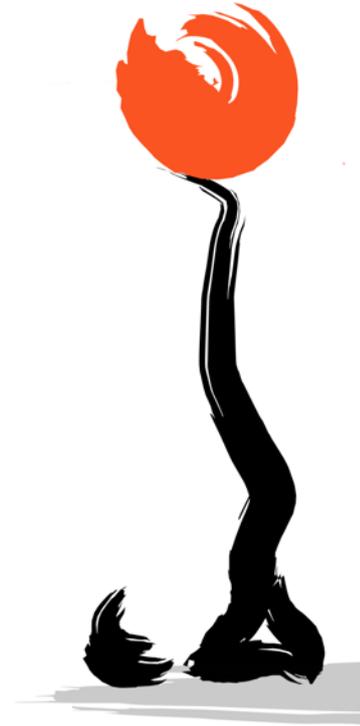
7.

halber Schulterstand



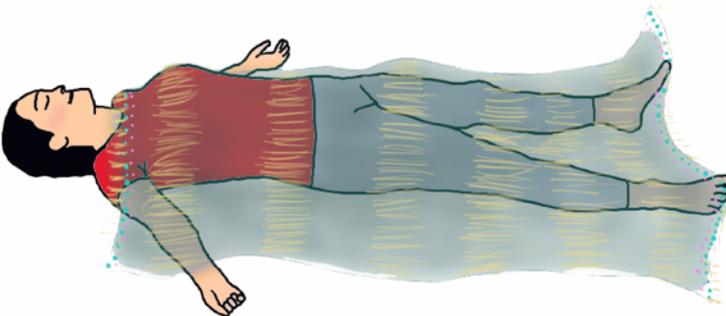
7.1.

Schulterstand



8.

Toten Haltung



8.1.

halber Schulterstand

