

Damit die Audiodatei nicht zu groß wird,
werde ich, bei der Ansage immer nur eine Körper-Seite ansagen.
Wenn Ihr die Übungsreihe einmal durch geübt habt,
wiederholt sie bitte noch einmal mit der anderen Körper-Seite.

Paar – Yoga von und mit Michaela und Wolf Ebert

Der Vorteil beim Partner-Yoga ist neben der Freude am gemeinschaftlichen Üben, vor allem die gegenseitige Unterstützung bei Gleichgewichtsübungen und beim Dehnen.

Legt Euch vorher eine Yogamatte und zwei Sitzkissen bereit.

1.



*Dehnung
der Waden
und
Schultern*

2.



*Gebt Euch bei der
Gleichgewichts-
Übung
Stabilität und
Sicherheit*

3.



*Gegenseitiges
Stützen
beim Dehnen
und der
Gleichgewichts-
Übung*

4.



*Gegenseitiges
Halten und
Stützen
bei dieser
Herausforderung*

5.



*Der Unterarm
des Partners
stützt Dich
beim Drehsitz
und beim
aufrechten Sitzen*

6.



*Wärmt Euch beim
Drehsitz
gegenseitig
den
Rücken*