

# SITTING YOGA



STUHL YOGA FÜR KOPF, KÖRPER  
*Willem Wittstamm* UND KAFFEEPAUSE





Yoga  
dort,  
wo du  
*sowieso*  
schon  
sitzt.

## DER HUND

1 ——— Stuhl, Stand, Hände,  
Schritt zurück.

2 ——— Brust  
öffnen.

3 ——— Knie strecken,  
Fersen senken.

4 ——— Achsel rollen,  
Rücken dehnen.

5 ——— Atem spüren,  
aufrichten.

