

# SITTING YOGA



STUHLYOGA FÜR KOPF, KÖRPER  
*Willem Wittstamm* UND KAFFEEPAUSE

G|U

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.

