

Der Schipfel geht in sich...

Description

Seid gegrüsst, geschätzte, zweibeinige Fan-Gemeinde,

ich dachte mir, ich suche mir mal ein neues Hobby... den ganzen Tag abhängen und jagen ist auf meine alten Tage nicht das Beste und so kam es, dass ich mir ein paar Yoga-Übungen überlegt habe, nur so für zwischendurch, und ich muss sagen, das ist schon sehr entspannend... demnächst werde ich in Iowa Kurse anbieten...

Hier die Übungen zum Nachmachen:

Ganz entspannt im Hier und Jetzt, wir warten, bis endlich der Grill angezündet wird:

default watermark



Armdrücken gegen das Geländer, das ist äußerst anstrengend und erfordert höchste Konzentration...



... weil die Übung so schwierig ist, noch mal aus einer anderen Perspektive...



... die Sphinx – bitte besonderen Wert auf die Haltung der Vorderbeine legen...



... also, wer Lust hat, bitte anmelden und sagt Bescheid, wenn ihr Fragen zur Technik habt!

Bis dann, vollkommen entspannt im Hier und Jetzt!

Euer Schipfel

Category

1. Schipfel

Date Created

2015/07/06

Author

wirindesmoines

default watermark