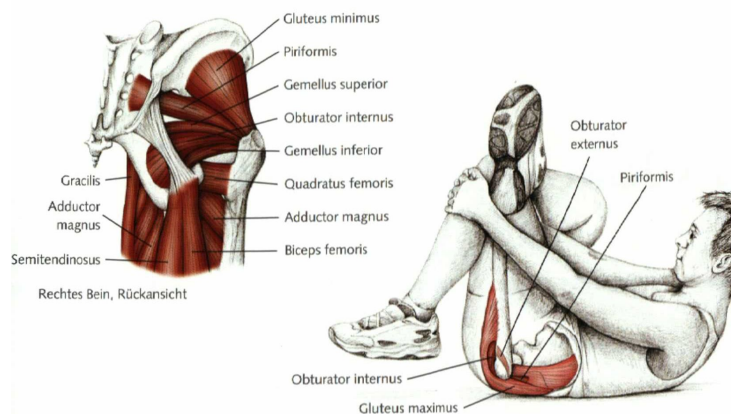
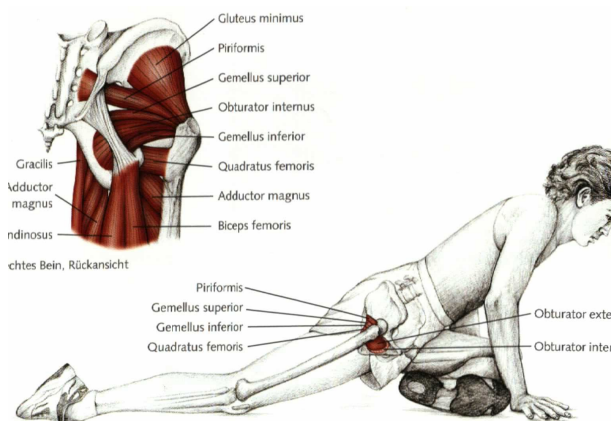
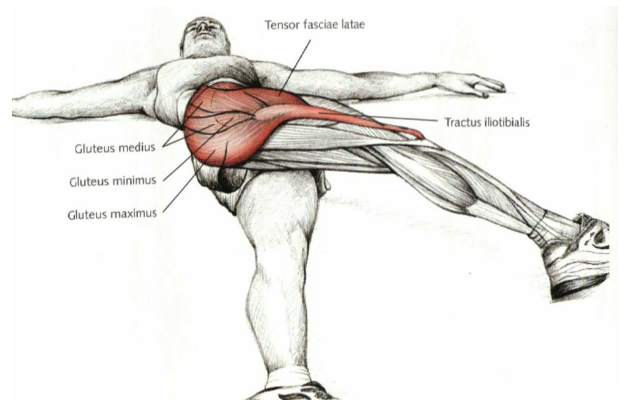
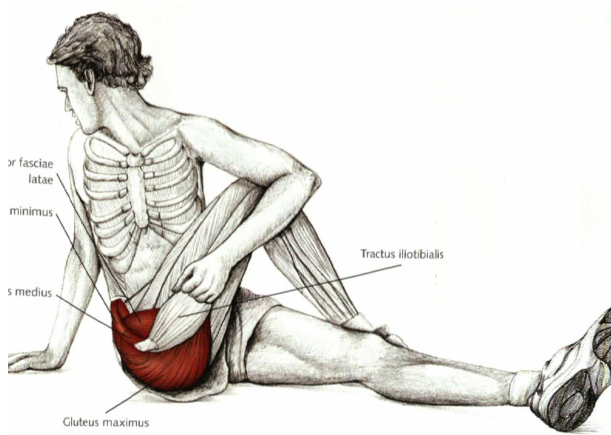
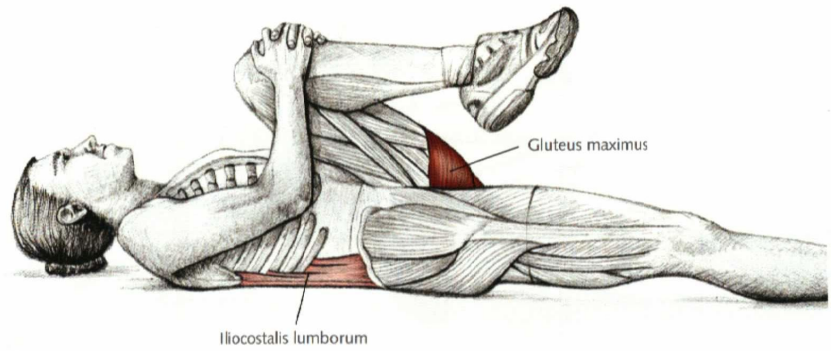
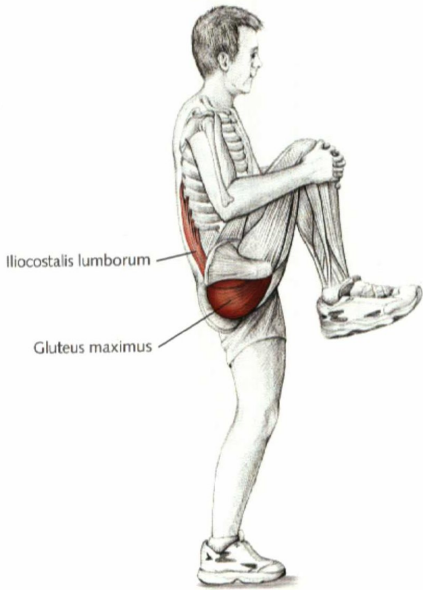


4. Hüfte und Gesäß



21

Taube Setzen Sie sich seitlich hin, und winkeln sie die Beine an. Das rechte Bein liegt vor dem linken, sodass der Fuß das Knie berührt. Die Hände etwa schulterbreit zu beiden Seiten des rechten Knies aufsetzen. Das linke Bein nach hinten ausstrecken. Das Knie zeigt zum Boden. Beckenboden Richtung Kopf ziehen.

Becken
aufrichten

Gleichgewicht halten

