

# Yoga Hemma



## Lugnande

Med armarna sträckta framför kroppen eller händerna ner mot fötterna, skapar du en lugnande ställning med

**Barnets position.**

## Vridningar

Triangeln utgår från samma position som Krigare 2. Använd gärna ett block som stöd. En för armen skonsam variant blir att lägga ner bakre handen på ryggen.



Videoövningar:  
[yoganovisen.se/enkelt](https://yoganovisen.se/enkelt)