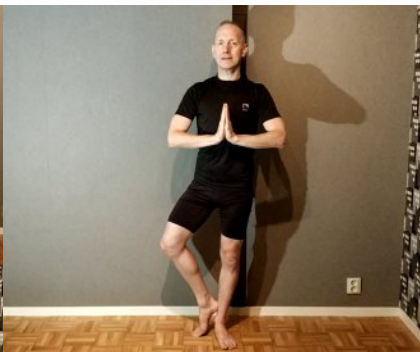


TRÄNA DIN ANDNING & BALANS

YOGANOVISEN



Sitt bekvämt och lägg händerna på benen. Blunda och andas långsamt genom näsan. Efter en stund, låt axlarna höjas upp och ned i takt med din andning. Avsluta med rulla axlarna bakåt och titta igen. Känn lugnet!



Trädet. Lägg tyngden på ena benet. Vrid ut knäet åt sidan och välj din favoritposition med foten. Här placeras tårna i golvet och hälen som stöd mot benet. För samman händerna som stöd och sänk ner axlarna. Variera med att sträcka ut armarna som ett träd.

Video: www.yoganovisen.se/enkelt