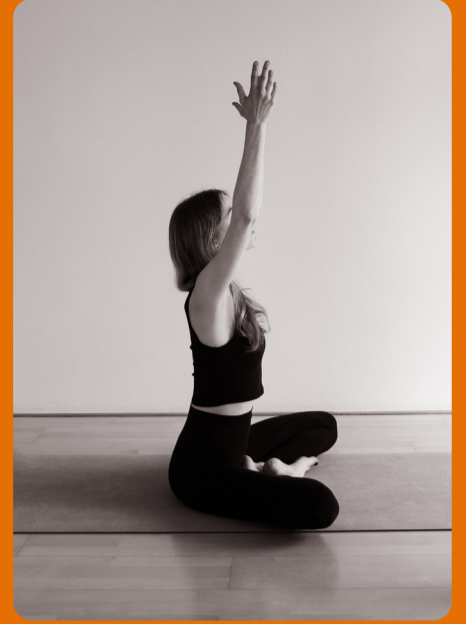


Übungseinheit **Mut und Kraft**

Kamelritt



Sitzender Twist



Flankenstreckung



Krieger II



Übungseinheit **Selbstmitgefühl und Selbstliebe**

Schulterbrücke



Liegender Schmetterling



Herzöffnung



Sanfte Berührung



Übungseinheit Ruhe und Entspannung

Sitzendes Kreisen



Nacken- und Schulterentspannung



Liegender Twist



Sanfte Rückenentlastung



Übungseinheit **Vertrauen und Sicherheit**

Freie Katze



Stellung des Kindes



Dynamischer Stand



Baum

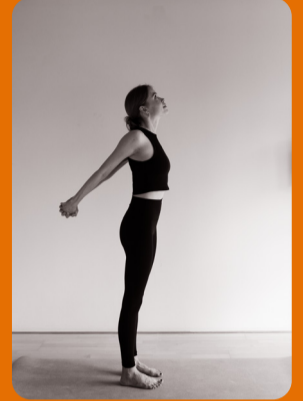
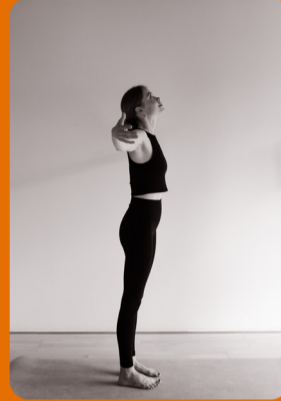
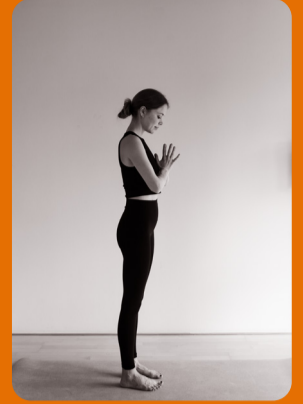
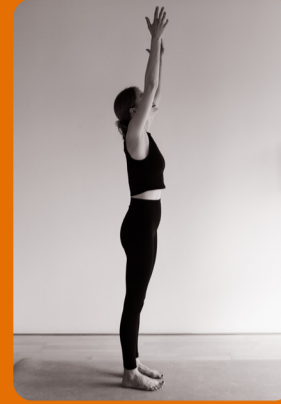


Übungseinheit **Loslassen und Freiheit**

Dynamischer Hund



Schultergruß



Ballast abwerfen



Flankendehnung

