

Yoga - kort forløb

Øvelser til yoga-forløb på 25 minutter



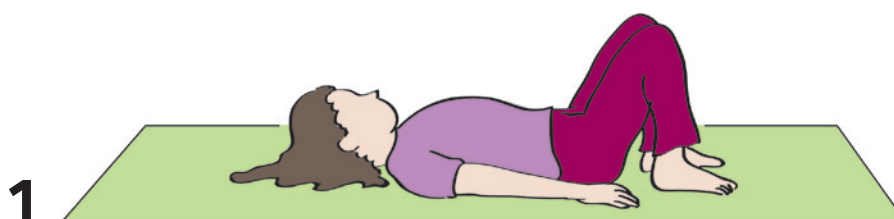
EKSEMPEL

IDEKASSEN

www.idekassen.dk

Brostillingen

Smidighedsøvelse til ryggen



Lig på ryggen - bøj i knæene og placer fødderne på måtten tæt på bagdelen. Læg armene ned langs siden.



Løft hofterne så højt op som muligt ved at skubbe med skuldre og fødder.



Skub så højt op, at du balancerer på skuldre og fødder som en bro. Sæt hænderne i siden for at støtte ryggen.