

# Osteryoga



Position **Beter**  
Augen zu  
4 tiefe Atemzüge



Einatmen  
Position **Palmkätz-**  
**chenpflücker links**



Ausatmen  
Position **Palmzweig**  
**im Wind rechts**



Einatmen  
Position **Palmkätz-**  
**chenpflücker rechts**



Ausatmen  
Position **Palmzweig**  
**im Wind nach links**



Einatmen  
Position **Palmkätz-**  
**chenpflücker mitte**



Ausatmen  
Position **Osterei**  
aufheben



Einatmen  
Position **Beugt die**  
**Knie**



Ausatmen  
Position **Yoga-**  
**Liegestütz**



Einatmen  
**Yogalieggestütz**  
halten



Ausatmen  
**Yogalieggestütz**  
absenken



Einatmen  
Position **Weih-**  
**rauch schnuppern**



Ausatmen  
Position **Osterei**



Einatmen  
Position **Osterei**



Ausatmen  
Position **Kirchendach**



Einatmen  
Lauf in Richtung  
Position **Osterei suchen**



Ausatmen  
Position **Osterei suchen**



Einatmen  
Position **Palmkätzchenplücker mitte**



Ausatmen  
Position **Beter**  
Und von vorn! 😊