

# Hüftöffner wood-yoga



Liegend



Lotussitz



Winkel  
(geschl)



Winkel  
(vorgebeugt)



Drehsitz III



Großes Siegel



Berg



Vorbeuge



Vorbeuge  
(Hände  
verschränkt)



Sonnengruß



Krieger II



Seitl. Winkel  
(gestreckt)



Ausfall Schritt  
(var)



Herabsch.  
Hund



Kobra



Brett



Tauben (var)



Liegend (var)



Happy baby