

Yoga -Würfeln

Du brauchst einen



Würfle und mache der Punktzahl entsprechend die Übung.

Du würfelst so lange, bis du jede Übung einmal gemacht hast

Falls du die 1 schon gemacht hast, sie aber wieder würfelst, darfst du diese Übung nochmals machen. Du kannst bei einigen Übungen das andere Bein oder die Seite wechseln.

Denke daran, in jeder Übung einen Moment so still zubleiben (zähle langsam auf 10)

