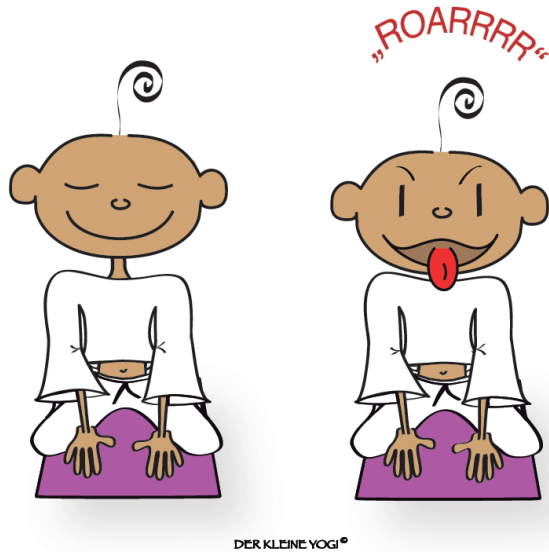


## Löwe

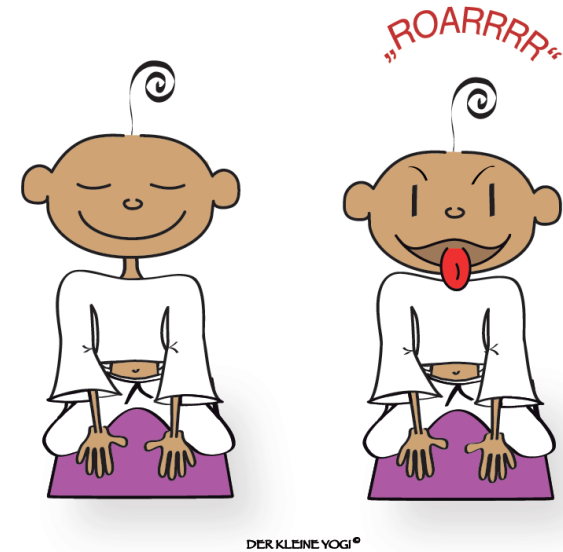


Kannst du brüllen wie ein Löwe?

Das Asana „Löwe“ verbessert die Stimme und das Ausdrucksvermögen. Interessant auch für Eltern, der Löwe strafft das Gesicht und beugt damit Falten vor ; )  
Diese Übung hilft emotionale Spannungen abzubauen, wirkt befreiend und gibt Mut sich lautstark zu äußern, auch im täglichen Leben, wenn nötig Stopp zu rufen.

Zeichnung: [www.derkleineyogi.com](http://www.derkleineyogi.com)  
In freundschaftlicher Zusammenarbeit  
Text: Manuela Dostal

## Löwe



Kannst du brüllen wie ein Löwe?

Das Asana „Löwe“ verbessert die Stimme und das Ausdrucksvermögen. Interessant auch für Eltern, der Löwe strafft das Gesicht und beugt damit Falten vor ; )  
Diese Übung hilft emotionale Spannungen abzubauen, wirkt befreiend und gibt Mut sich lautstark zu äußern, auch im täglichen Leben, wenn nötig Stopp zu rufen.

Zeichnung: [www.derkleineyogi.com](http://www.derkleineyogi.com)  
In freundschaftlicher Zusammenarbeit  
Text: Manuela Dostal