

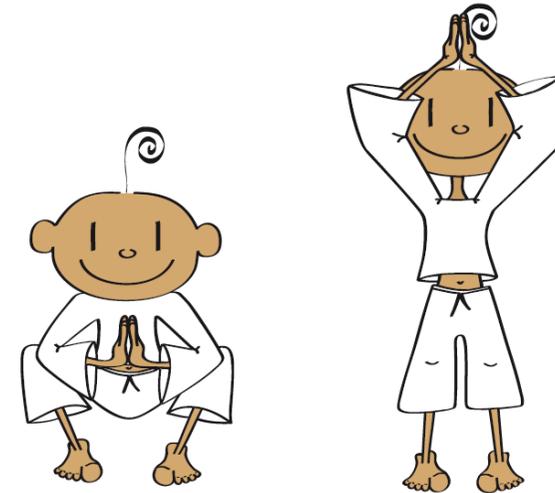
## Frosch

Komm mit gegrätschten Beinen in die tiefe Hocke.  
Richte deine Wirbelsäule auf.  
Deine Füße stehen fest im Boden.  
Dann spring in die Höhe wie ein Frosch, strecke deine Beine in die Länge  
und lande dann wieder in der tiefen Hocke.

Zeichnung: [www.derkleineyogi.com](http://www.derkleineyogi.com)

Malbücher online zu kaufen unter:  
<http://derkleineyogi.at/yshop/61-downloads>

© machBEWEGUNG [www.machbewegung.com](http://www.machbewegung.com)



## Frosch

Komm mit gegrätschten Beinen in die tiefe Hocke.  
Richte deine Wirbelsäule auf.  
Deine Füße stehen fest im Boden.  
Dann spring in die Höhe wie ein Frosch, strecke deine Beine in die Länge  
und lande dann wieder in der tiefen Hocke.

Zeichnung: [www.derkleineyogi.com](http://www.derkleineyogi.com)

Malbücher online zu kaufen unter:  
<http://derkleineyogi.at/yshop/61-downloads>

© machBEWEGUNG [www.machbewegung.com](http://www.machbewegung.com)