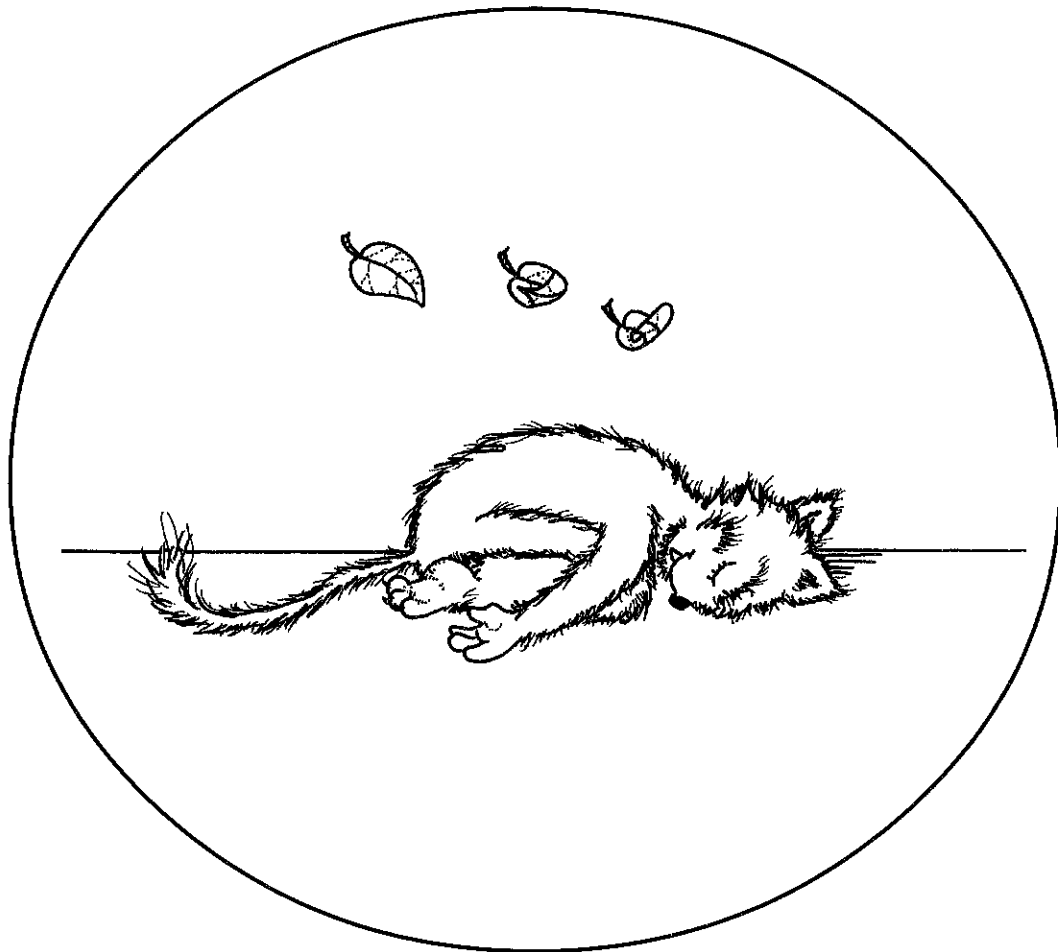


Eingerolltes Blatt



Übungsablauf:

Setz dich auf deine Knie. Beuge den Oberkörper nach vorne, so dass du mit der Stirn den Boden berührst. Falls dir der Kopf weh tut, lege die Hände unter die Stirn.