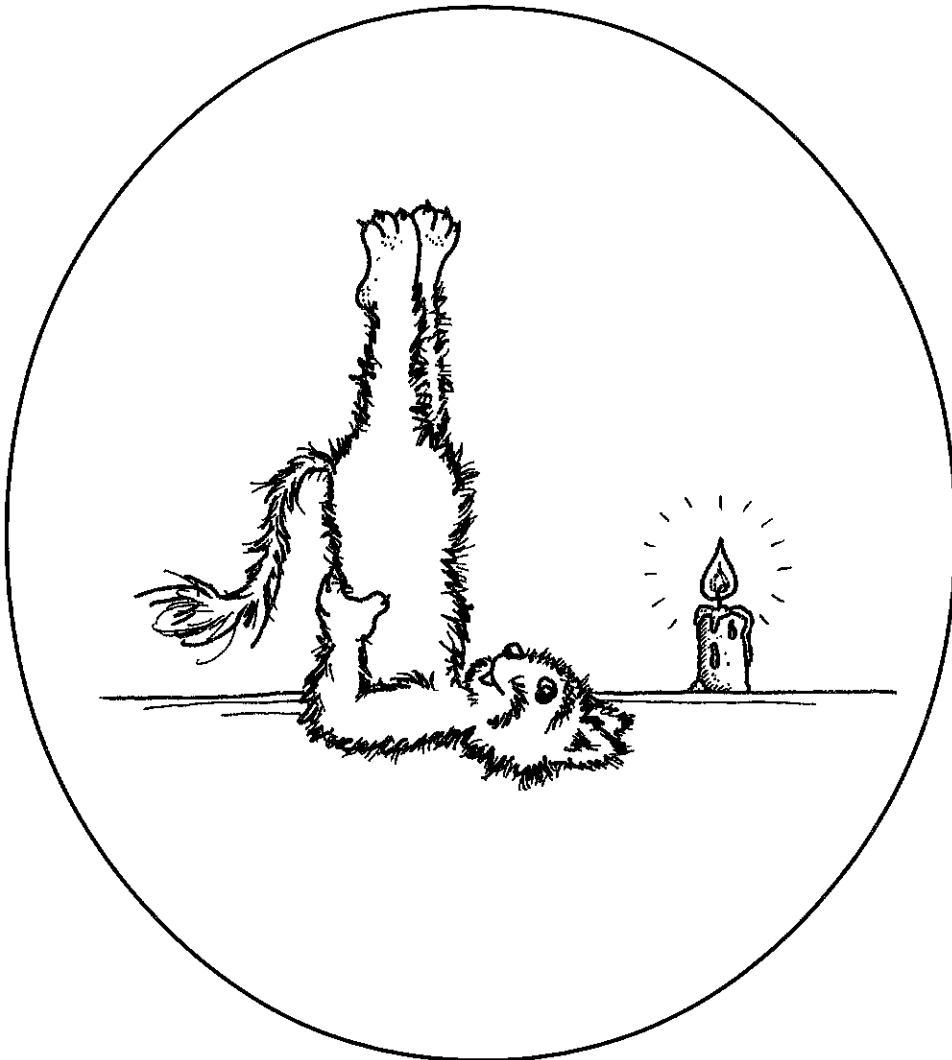


# Große Kerze



## Übungsablauf:

Leg dich flach auf den Rücken, deine Füße sind zusammen, die Arme liegen mit den Handflächen nach unten am Körper entlang. Benutze deine Arme als Stütze und heb die Beine und den Rücken bis sie vollkommen senkrecht sind. Dein Oberkörper und die Beine zeigen jetzt nach oben und stehen im rechten Winkel zu deinem Hals.