

Yoga Parcours Waldperlach

Detailkarte zu Runde A und Beschreibung der Stationen



Start: → [Josefskapelle](#)

Station 1&2: [48.08879 N / 11.67746 E](#)

Übung 1: Seitbeugen und Vorbeuge

Übung 2: Yoga „Der Baum“

Station 2: [48.08879 N / 11.67746 E](#)

Übung 1: Steppen

Übung 2: Dehnübung

Station 3: [48.08842 N / 11.67965 E](#)

Übung 1: Krieger I / Krieger II

Übung 2: Koordination (Fangübung)

Station 4: [48.08835 N / 11.68041 E](#)

Übung 1: Hund

Station 5: [48.08940 N / 11.6215 E](#)

Übung 1: Meditation / Achtsamkeit

Station 6: [48.09015 N / 11.68247 E](#)

Übung 1: Auflockern

Übung 2: Der Baum

Station 7: [48.09113 N / 11.67990 E](#)

Übung 1: Balance, Dynamik

Station 8: [48.09111 N / 11.67833 E](#)

(am → [Schwendenstein](#))

Übung 1: Katze – Hund

Letzte Station (optional): [48.08882 N / 11.67693 E](#)

Innehalten, Einkehr in der Kapelle