



### Adler (Garudasana)

- Stelle dich auf dein rechtes Bein und balanciere deinen Körper aus.
- Wenn du sicher auf dem einen Bein stehst, lege dein linkes Bein vorne über das rechte Bein und lege deinen linken Fuß mit dem Fußrücken an der Wade deines rechten Beins ab.
- Nun beuge deinen linken Arm im rechten Winkel an. Lege deinen rechten Arm in die Beuge des linken Arms.
- Die Handinnenflächen berühren sich.

Du kannst üben, das Gleichgewicht zu halten. Die Übung macht dich außerdem fit.



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen

