

# Yoga Parcours Waldperlach

Detailkarte zu Runde B und Beschreibung der Stationen



Start: Josefskapelle,  
nimm ab (→) den Weg parallel des Fr.-Panzer-Wegs!

Station 1: 48.09172 N / 11.67662 E

Übung 1: „Sonnentanz“

Station 2: 48.09148 N / 11.67541 E

Übung 1: „Dreieck 1“

Übung 2: „Dreieck 2“

Station 3: 48.09148 N / 11.67541 E

Übung 1: „Katze“

Station 4: 48.09148 N / 11.67541 E

Übung 1: Liegestütz

Station 5: 48.09148 N / 11.67541 E

Übung 1: „Hund“

Übung 2: Dehnübung

Station 6: 48.09327 N / 11.66950 E

Übung 1: Dehnenübung

Station 7 + 8: 48.09276 N / 11.66521 E

→ Am Steinbrecher

Übung1: Meditation

Übung 2: Koordination

Station 9: 48.09197 N / 11.67123 E

Übung 1: „Baum“

Station 10: 48.09149 N / 11.67244 E

Übung 1: Koordination

Rückweg:

Lausche den Geräuschen der Natur;

meditatives Gehen

Letzte Station (optional): 48.08882 N / 11.67693 E

Innehalten, Einkehr in der Kapelle