Weil

YOGA IST OUT – DOG-A IST IN

MIT DEM JOCKEL

ERLÄB DE SUNNEGRUESS MIT EM JOCKEL LIVE!!!

De Jockel macht's vor und du masch es no! Iatme, Usatme, wuffe und alles chunnt guet!

UND DO ISCH WIEDER DE JOCKEL DIREKT US EM STUDIO UND MIR SIND WIEDER SOWIET – ES GOHT LOOOS!!!

DOG-A
FLEXIBEL. ENTSPANNT. GLÜCKLICH.
(UND EIN BISSCHEN PFOTASTISCH!)

MEHR BEWEGUNG • MEHR FREUDE • MEHR WUFF-MOMENTE

Für Körper, Geist und Schnauze.

1. WUFF NACH VORNE
De Tag begrüsse.

2. PFOTEN HOCH
Dankbarkeit zeigen.

3. HUND NACH UNTEN
Rücken lang – Schwanz hoch.

4. KOBRA MIT HERZ
Brust öffnen, stolz sein.

5. KRIEGER AUF VIER PFOTEN
Stark sein. Mutig sein.

7. ENTSPANNTER ABSCHLUSS
Nachspüren. Genießen. Schnarchen?

6. BAUM MIT WURZELN
Ruhig bleiben. Im Hier und Jetzt.

ZUM ABSCHLUSS EN SCHÜTTLER –
DAS GIT MUET!

DOG-A MIT DEM JOCKEL – FÜR MEHR BALANCE, FÜR MEHR HARMONIE UND MEHR LEBENSFREUDE!

De Jockel erklärt de Sunnegruess

– bsunders für alli, wo en scho kenned!

Hesch super gmacht!!

De Sunnegruess chasch jede Tag mache –
für dich, für e gueti Energie in Tag!