



TeleYoga 7

audio datei online / 33 Minuten

vajrasana
urdhva hasta vajrasana
parsva vajrasana

..
ardha uttanasana
parsvottanasana

..
supta tadasana
supta baddhanguliyasana

..
adho mukha swastikasana
savasana

..

Hilfsmittel:

1-2 Decken
1 Klotz
Wand