



TeleYoga 9

audio datei online / 51 Minuten

swastikasana

..

supta baddha konasana

..

adho mukha svanasana

uttanasana

prasarita padottanasana

..

supta tadasana

parsa supta padangusthasana

..

dandasana

janu sirsasana

paschimottanasana

..

setu bandha sarvangasana

swastikasana in savasana

..

Hilfsmittel:

2 Klötze

1 Decke

1 Polster

1 Gurt

Wand