



TeleYoga 15

audio datei online / 64 Minuten

swastikasana
 parvatasana in swastikasana
 adho mukha swastikasana

..

adho mukha virasana

..

uttanasana

..

sirsasana

adho mukha virasana

..

setu bandha sarvangasana

viparita karani

..

savasana

..

Hilfsmittel:

1 Polster
 (1-) 2 Klötze
 1-2 Decken
 Wand