



TeleYoga 23

audio datei online / 54 Minuten

swastikasana

..

urdhva hasta swastikasana
parvatasana in swastikasana

..

adho mukha svanasana

..

baddha hastasana
gomukhasana
bharadvajasana

..

ardha sirsasana
eka pada ardha sirsasana
adho mukha virasana

..

supta virasana

..

paripurna navasana

..

chatus padasana
adho mukha swastikasana

..

savasana

..

Hilfsmittel:

2 Klötze
Gurt
2-3 Decken
Stuhl
Wand