



## TeleYoga 24

audio datei online / 56 Minuten

swastikasana

..

supta tadasana

baddha hasta supta tadasana

urdhva hasta supta tadasana

..

adho mukha svanasana

uttanasana

..

prasarita padottanasana

..

tadasana

urdhva hastasana

..

adho mukha svanasana

..

salambha sirsasana

adho mukha virasana

..

viparita karani

baddha konasana in savasana

..

### Hilfsmittel:

2 Klötze

Gurt

Decken

Wand

evtl. Polster