



TeleYoga 25

audio datei online / 58 Minuten

supta swastikasana
urdhva hasta supta swastikasana

..

supta padangusthasana I

..

supta tadasana

supta padangusthasana I

parsva supta padangusthasana/
supta baddha konasana

..

salambha sarvangasana

halasana

karna pidasana

..

savasana

bramari

..

savasana

..

Hilfsmittel:

mind. 3 Decken

Gurt

Stuhl

Wand