



TeleYoga 26
audio datei online / 52 Minuten

swastikasana

..

parvatasana in virasana
dandasana

..

tadasana
urdhva hastasana

..

parsva utthita hasta padangusthasana

..

baddha konasana

..

parsva dandasana
marichyasana III

..

paschimottanasana

..

savasana

..

Hilfsmittel:

1-2 Klötze

Gurt

Decke

Stuhl

Wand