



TeleYoga 29

audio datei online / 55 Minuten

swastikasana

..

ardha uttanasana

parsvottanasana

..

utthita hasta padangusthasana

urdhva hasta in utthita hasta padangusthasana

utthita parsva hasta padangusthasana

urdhva hasta in utthita parsva hasta padangusthasana

gomukhasana in utthita parsva hasta padangusthasana

..

ardha uttanasana

..

parivrtta hasta padangusthasana

..

parsvottanasana

ardha uttanasana

..

chatus padasana

..

savasana

..

Hilfsmittel:

Fensterbrett (o.ä.)