

Yoga-Übungsfolge: Stehend

1. Schütze



2. Einfache Seitenbeuge



3. Gedrehte Schraube



4. Baum



5. Held



6. Energiepumpe



7. Dreieck auf dem Kopf

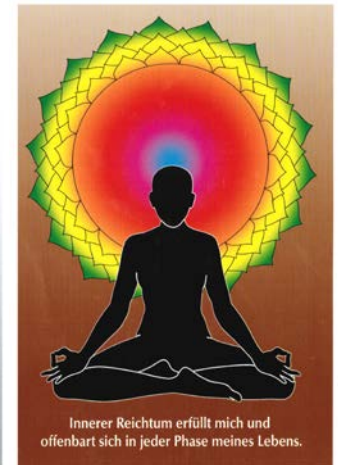


8. Standard-Abschluss

Totenstellung & Meditation



Mit jedem Atemzug lasse ich mich tiefer und tiefer in eine wundersame Ruhe sinken, die mir Wohlbefinden, Leichtigkeit und Frieden beschert.



Innerer Reichtum erfüllt mich und offenbart sich in jeder Phase meines Lebens.

