



BEWEGTE SCHULTERBRÜCKE

YOGA BEI STRESS Zehn Minuten für mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit



BERGHALTUNG



HELD 2



GEGRÄTSCHTE VORWÄRTSBEUGE



SITZENDE VORWÄRTSBEUGE



HALBER DREHSITZ



HEUSCHRECKE



HALBER SCHULTERSTAND



SAVASANA