

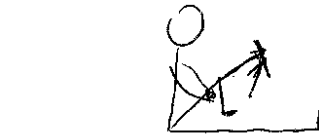
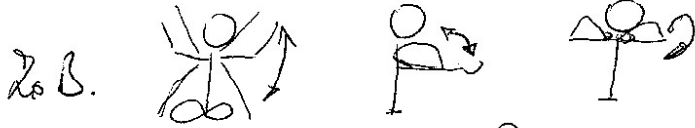
Softes Yoga - Ravi Yoga - Stunde Montag 17:00

Theorie: 5 Punkte des Yoga + ewige 4 Yogaarten

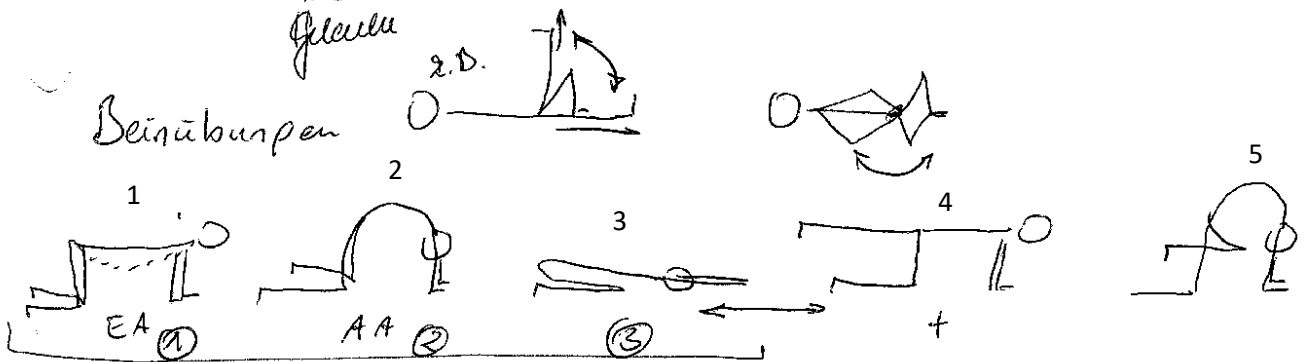
Beginn - Auflockerung der Gelenke

Aufrechter Sitz oder Stand = Mobilisierung

Füße Rücken Arme
 Knie Nacken Hände
 Hüfte Schulter Finger

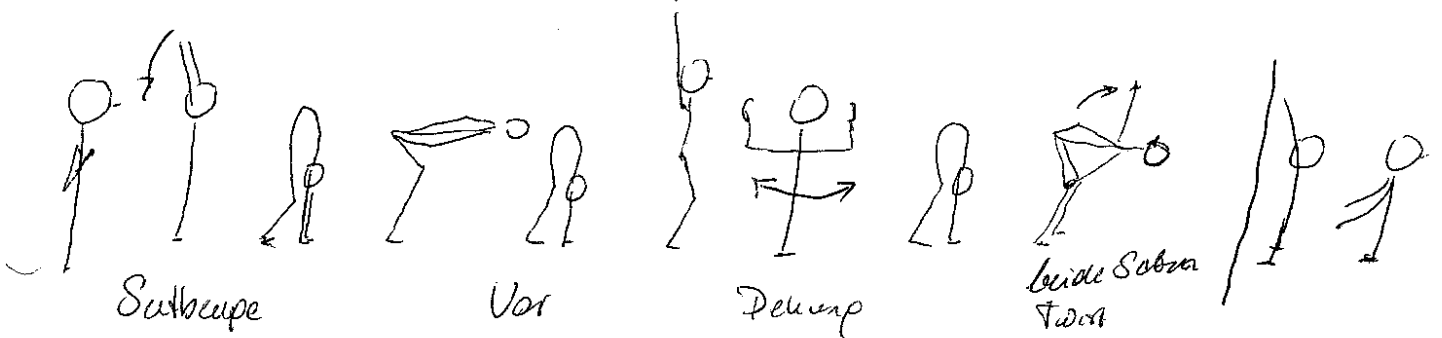


Beinübungen

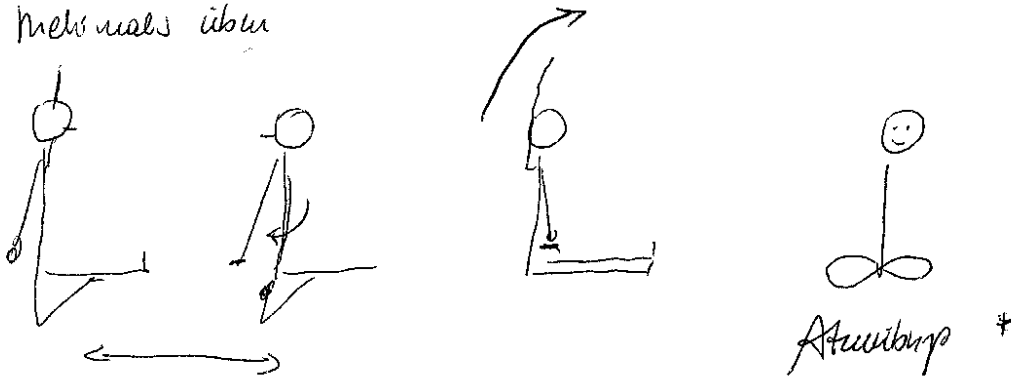


Flow 1 Beginn mit Einatmung 1-2-1-4-1

Flow 2 Beginn mit Einatmung 1-2-4-5-4-5-4-5-1-3



meistmals über



Savasana + Meditation