



yoga 12



1. liegen



2. sitzen



3. atmen



4. stehen

5. grüßen



6. umkehren



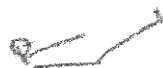
7. vorbeugen



8. rückbeugen



9. drehen



10. rumpf



11. konzentration



12. meditation

om shanti

