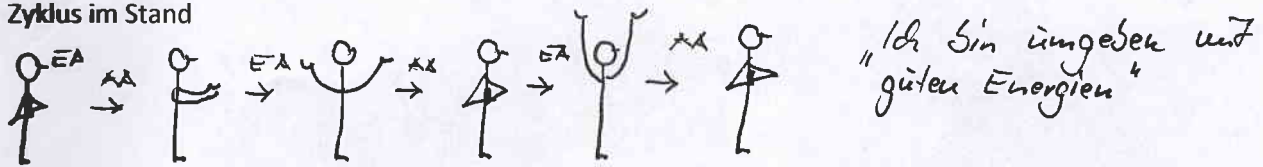
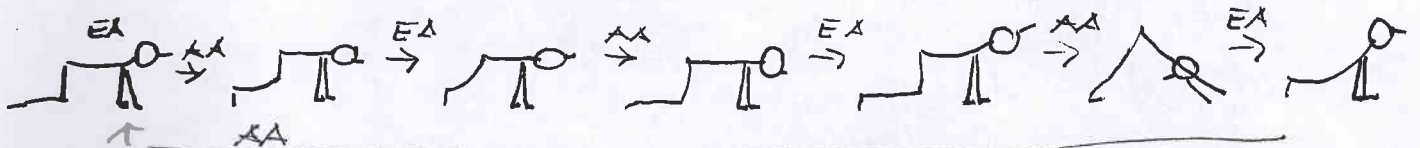


Jahresanfang – Focus Zuversicht

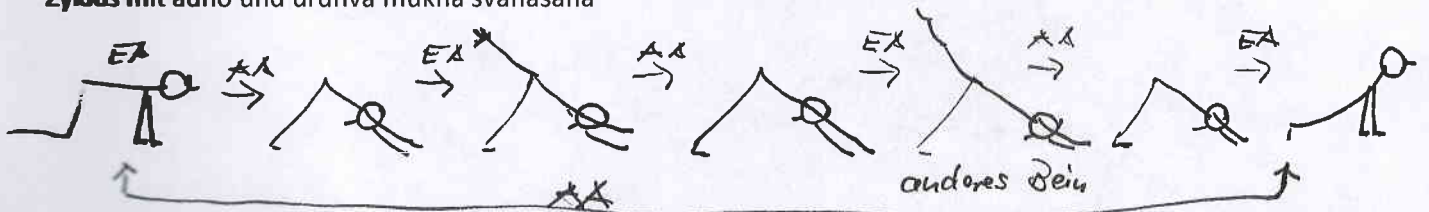
Zyklus im Stand



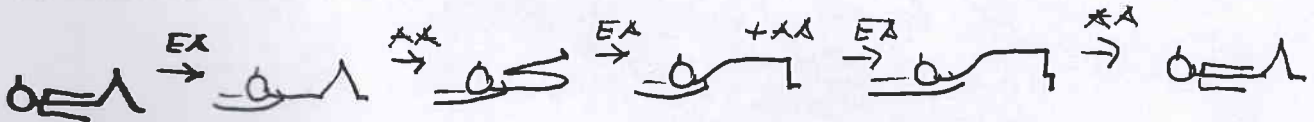
Zyklus im Kniestand mit Chakravakasana



Zyklus mit adho und urdhva mukha svanasana



Zyklus mit dvipada pitham



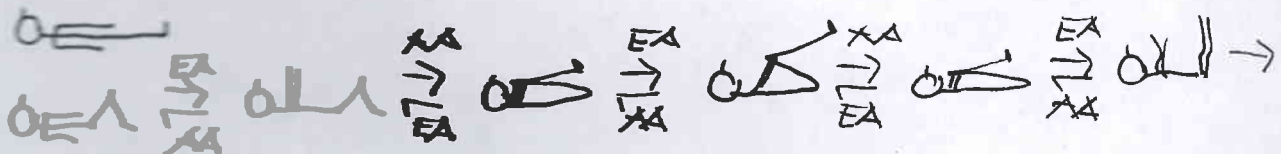
Zyklus mit virabhadrasana



Virabhadrasana statisch



Ausgleichsübungen



Glück ist kein Zufall. Jeden Tag deines Lebens kannst du mit ein bisschen Glück füllen, es liegt in deiner Hand. Finde heraus, was Dir gut tun oder wo Du Deinem Glück vielleicht selbst im Wege stehst....

Autor unbekannt