

ABENDPRAXIS

1. Atmen



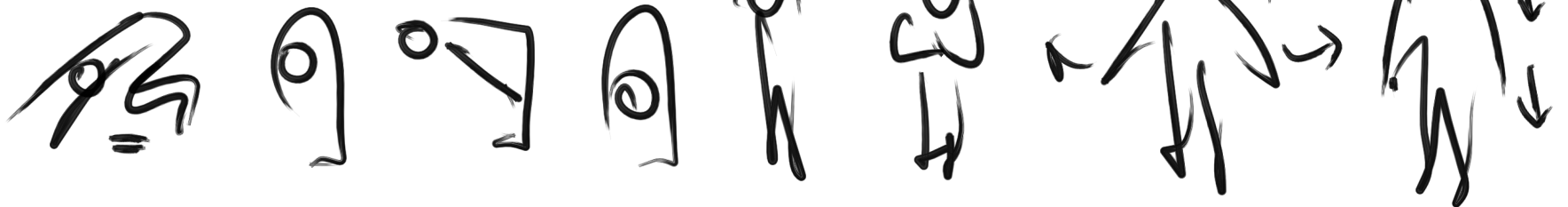
3 x alles
ausatmen



8 AZ
light, slow, deep



2. Flow, 2 x je Seite



offene
Hüfte



1 x je Seite

3. Hold+breathe

10 AZ je Asana



5 AZ
je Seite

4. Savasana 7-10 min.



5. Calm Down

Pranayama

