

MORGENPRAXIS

Banane
5 AZ je Seite

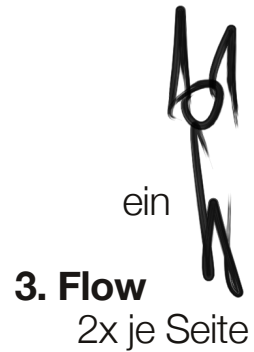
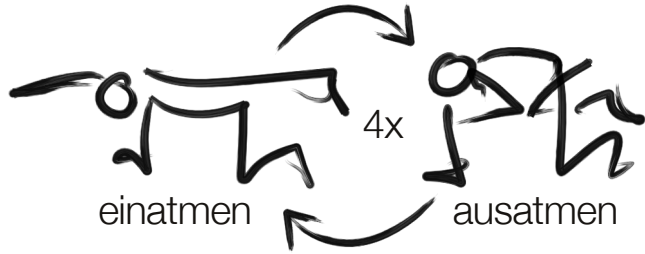
1. Atmen



8 AZ Deep
8 AZ Ujaii



2. Mobilisieren



3. Flow

2x je Seite



twist
zum Knie



4. Hold+breathe

ganze Serie 1 x je Seite

5. Stretch+twist

5 AZ je Seite



Banane



6. Savasana

3-7 min.

YOGA Rides

michaela mayr
YOGA | ART | TRAVEL