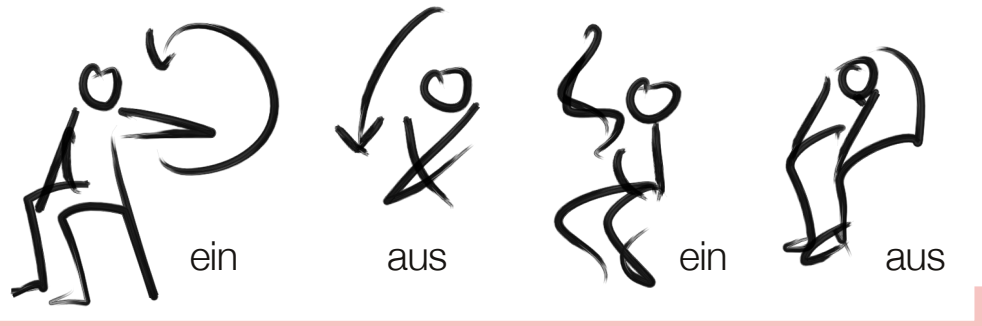


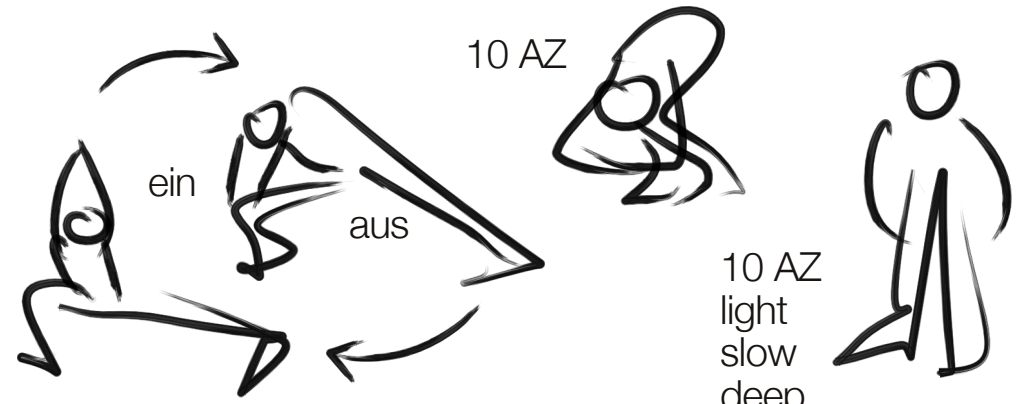
ZWISCHENDURCH SAMMELN UND RUNTERFAHREN



Flow, 3 x je Seite, Seiten abwechselnd

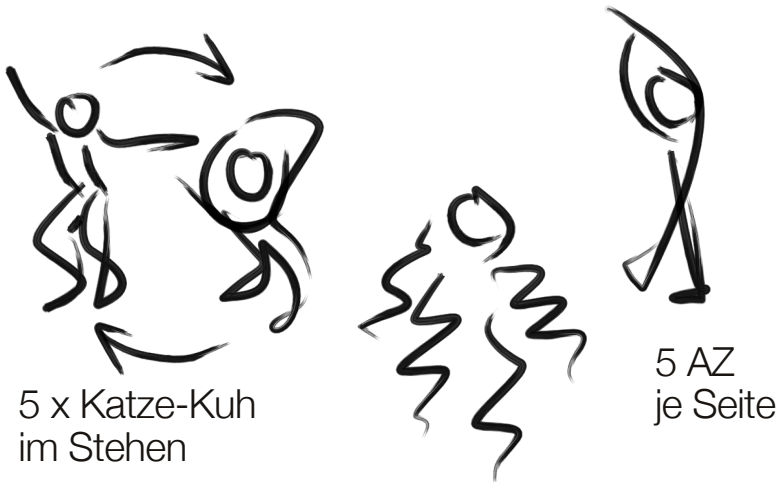


2 Runden Kapalabhati
unbedingt: sitzen!



5 x im Wechsel je Seite, s l o w

ZWISCHENDURCH SAMMELN UND Schwingung HOLEN



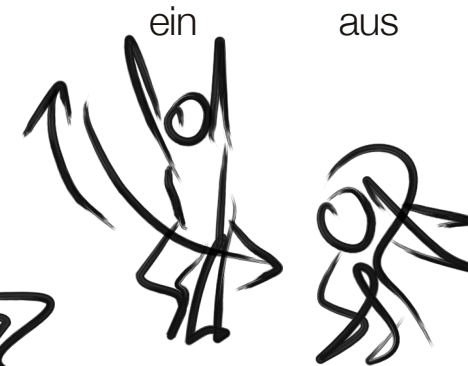
2 min. SCHÜTTELN



5 AZ
je Seite



5 AZ



2 Durchgänge
5 x Schwingen

10 AZ
deep + Ujai

