

YOGA ADVENTSKALENDER

EINFACHE POSE

1.



STUHL

2.



VORBEUGE

3.



PLANK

4.



HUND

5.



KOBRA

6.



KRIEGER I

7.



DREIECK

8.



WEITE
VORBEUGE

9.



KATZE-KUH

10.



KIND

11.



HUND - EINBEIN

12.



KRIEGER II

13.



SEITENWINKEL

14.



KRIEGER III

15.



BAUM

16.



TÄNZER

17.



BERG

18.



STOCK

19.



BOGEN

20.



VORBEUGE - SITZ

21.



BRÜCKE

22.



SCHULTERSTAND

23.



SCHNECKE

24.

