

YOGA-AGIL

20 MINUTEN YOGA-ROUTINE FÜR ZUHAUSE



KOBRA



HERABSCHAUENDER
HUND



KAMEL



VARIATION DES
SCHULTERSTANDES



BAUM



SICH WIEGENDE
PALME

WWW.YOGA-AGIL.DE

YOGA IST KEINE THERAPIE UND HAT EHER EINE PRÄVENTIVE WIRKUNG. HOLE DIR EINE ZUSTIMMUNG VON DEINEM ARZT ODER THERAPEUT.