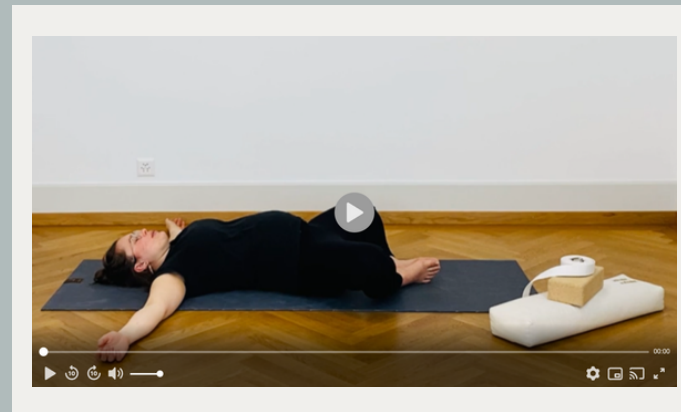


WOCHENPLAN

August

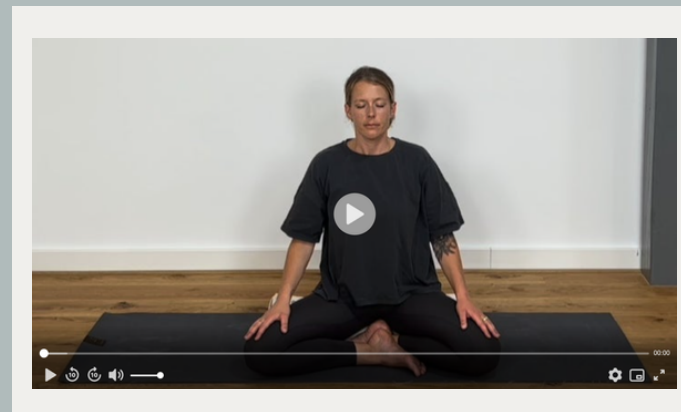
■ Montag

Sommer mit Fokus auf Herz-Dünndarm Meridian



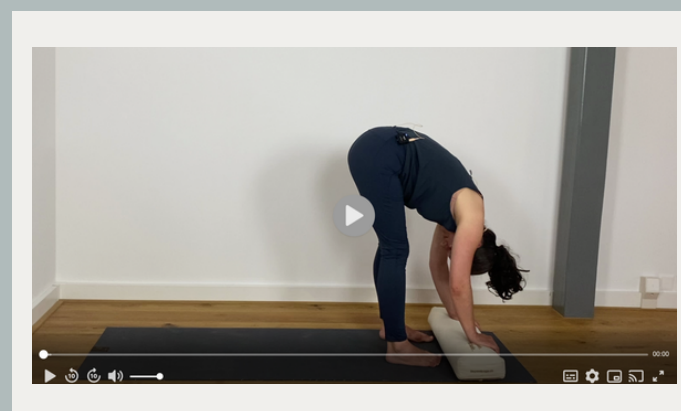
■ Dienstag

Wie atmen wir im Yoga?
Über die Ujjayi Atmung



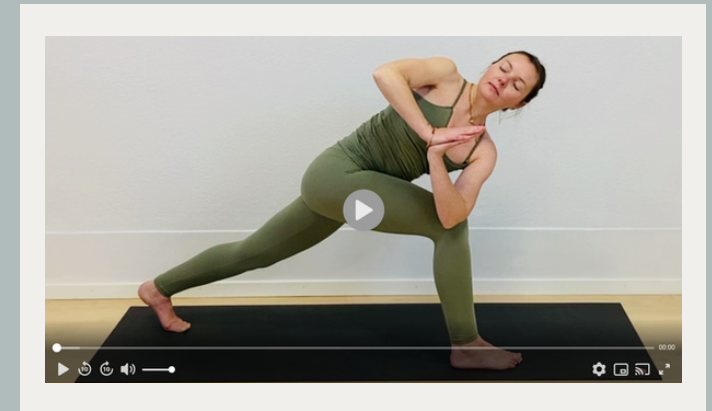
■ Mittwoch

Yin Yoga am Abend



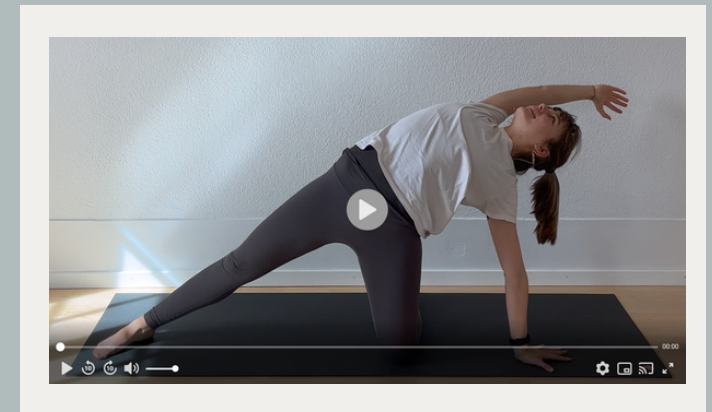
■ Donnerstag

Guten Morgen Wirbelsäule



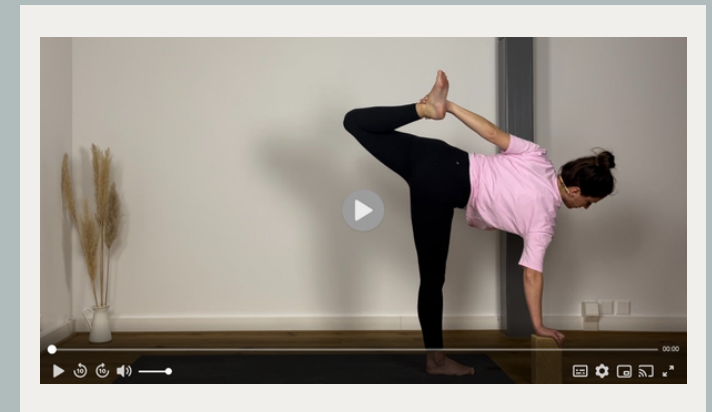
■ Freitag

Rückbeugen üben mit
Leichtigkeit



■ Samstag

Präsenz stärken



■ Sonntag

Gelöste Wirbelsäule

