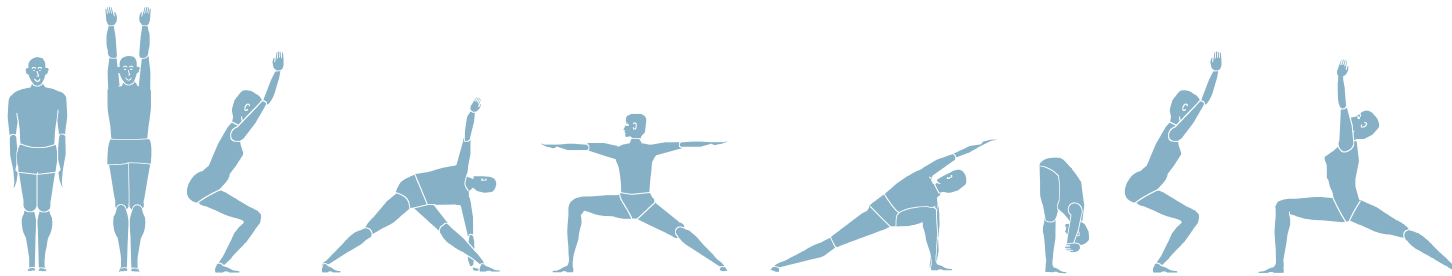


Yoga üben zu Hause:

lieber weniger und achtsam und detailliert in mehreren Wiederholungen



Wahrnehmung im Liegen



Standhaltungen, gerne auch mal ohne Arme üben, Knie in Linie mit dem Fuß



sitzen auf Klotz, Schulterübungen

drehen im Sitzen, Variante Klotz unter Kreuzbein, Beine an der Wand hoch, Endentspannung