



SUPTA MATSYENDRASANA:
10 ATEMZÜGE PRO SEITE



PAVANMUKTASANA:
3 ATEMZÜGE PRO SEITE



PAVANMUKTASANA:
3 ATEMZÜGE



PLANK POSE:
30-60 SEKUNDEN HALTEN



NAVASANA:
3 x 15 ATEMZÜGE



SETU BHANDASANA:
30-60 SEKUNDEN HALTEN