

RÜCKENRELAX

- 1 RÜCKENRELAX**
- 2 BALANCIERENDER KRIEGER**
- 3 STEHENDE VORBEUGE**
- 4 HALBMONDHALTUNG**
- 5 BEINSTRETCH**
- 6 BALANCEHALTUNG**
- 7 KAMELPOSE**
- 8 SITZENDE VORBEUGE**
- 9 INTENSIVE HÜFTDEHNUNG**
- 10 GEDREHTE BOOTSHALTUNG**