

RÜCKENRELAX

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