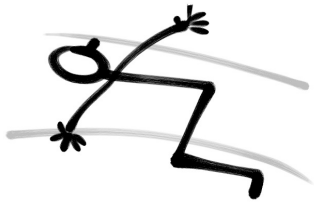


CD: Yoga mit Claudia Wiese

(einige unkomplizierte Positionen tauchen hier nicht auf)

6. Runterkommen



Twist im Liegen



Schulterstand

Schulterbrücke hoch und runter



Entspannung (Savasana)

