



Yoga Herbst

Im Vertrauen loslassen
Zur Ruhe kommen
Kräfte sammeln

Atemübungen
für
freie Atemwege
und eine
starke Lunge

Schulter
und Nacken
in Balance

Gleich-
gewichts-
training
für Körper
und Geist


Yoga
Myriam Schnepf