



# Yoga Sommer

Die Gedanken beruhigen  
Das Leben spüren  
Voller Zuversicht voranschreiten

Ich höre  
auf mein  
Bauchgefühl

•  
Yoga für die  
Verdauung

Venen-  
gymnastik  
für  
glückliche  
Beine

Kühlende  
Atemübungen

•  
Auch hilfreich bei  
Wechseljahr-  
beschwerden

  
Myriam Schnepf