



Yoga Spätsommer

Die Körpermitte stärken
Das Gleichgewicht finden
Das Immunsystem vorbereiten

Atemübungen
für eine bessere
Verdauung
•
Yoga für den
Magen

Mehr
Stabilität
im
Kniegelenk

Becken-
bodentraining
für Kraft und
Entspannung


Yoga
Myriam Schnepf