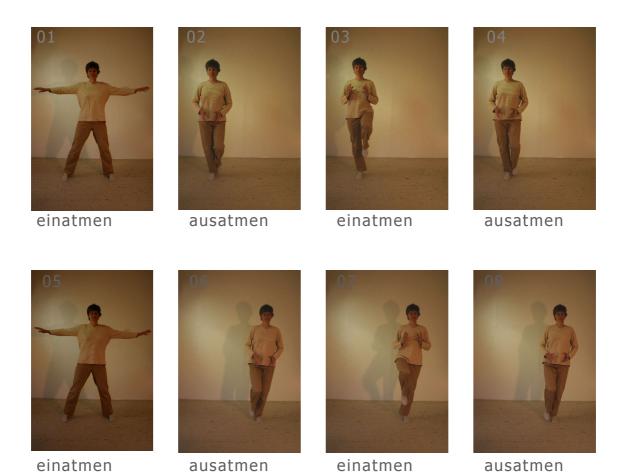
AUSBILDUNG YOGA DES HERZENS 2005 >> ENERGIEÜBUNGEN >> KRAFTVOLLE MITTE





einatmen

Wiederhole diesen Bewegungsablauf solange, bis Du Dich gesammelt, ruhig und zentriert fühlst.