

AUSBILDUNG YOGA DES HERZENS 2006 >> SEQUENZEN >> DIE NEUN GESCHENKE DES FRÜHLINGS VASANT PRAKASH (1)



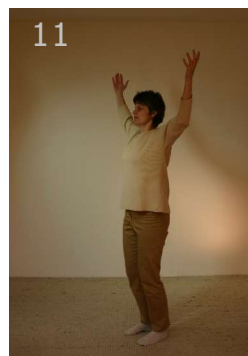
Atmung zum Öffnen des Herzens



Utkatasana mit Lotusmudra

07 und 08 mehrmals
Ausatmen

Einatmen



Shantihmudra

Friedenshaltung

