



Antonia Markgraf

BDY ~~Markt~~ • Yoga, Gesundheit & mehr...

www.a-markgraf.de

info@a-markgraf.de

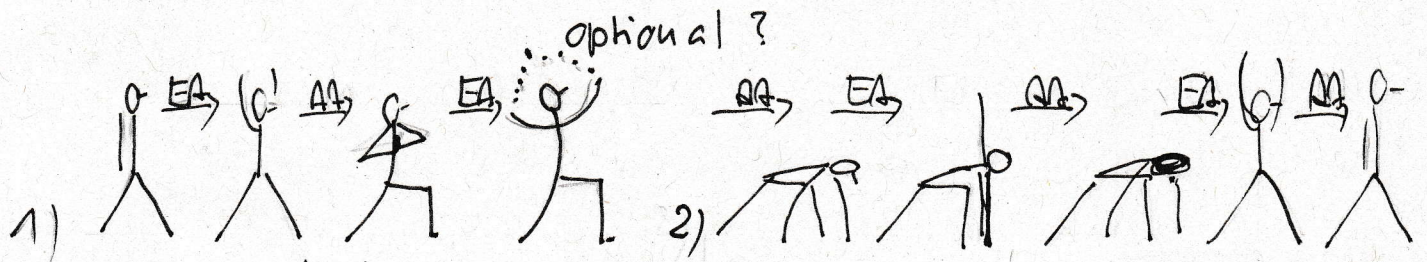
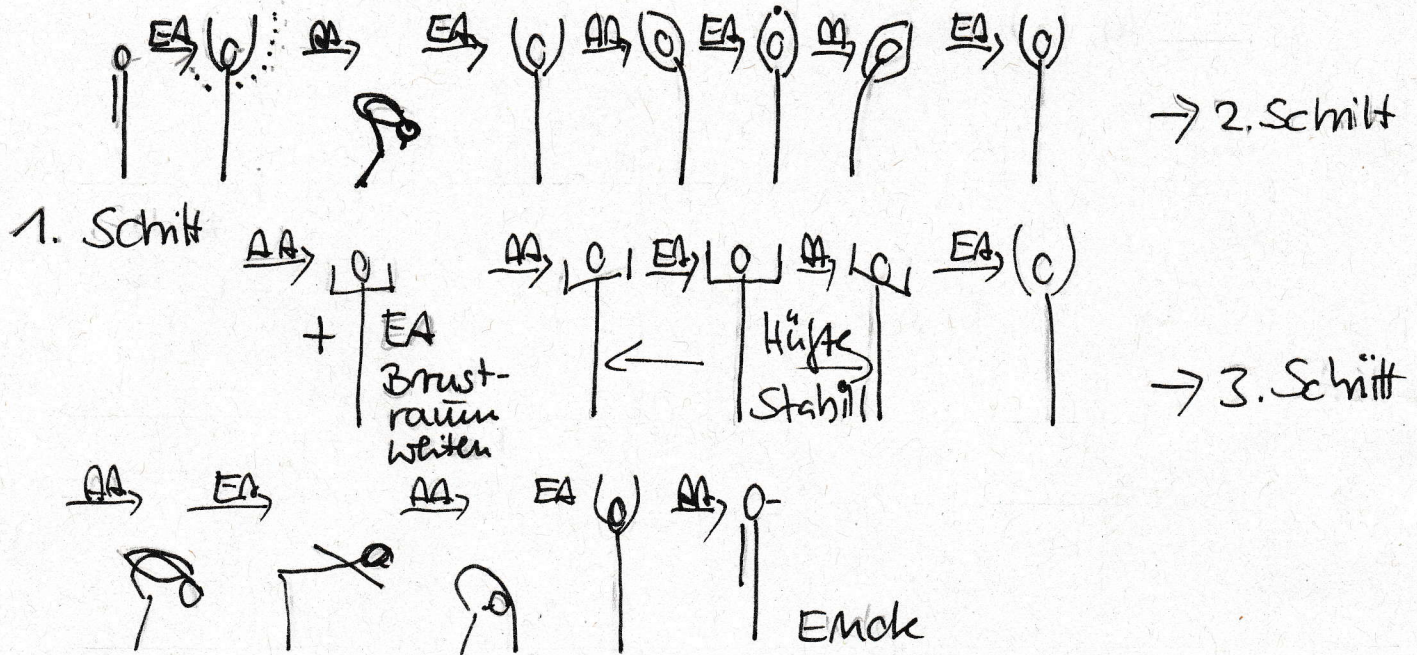
09453 | 9501

Ludwig-Thoma-Str. 20

93087 Alteglofsheim

EA = Einatmen AA = Ausatmen

Tanz der Wirbelsäule schrittweise über
oder als Morgenritual komplett 3-4 x



1) Weg zum Helden - beim Wiederholen im Helden bleiben und 1-3 Atemzüge bleiben

2) Zyklus erweitern und in der geöffneten Position beim Wiederholen 1-3 Atemzüge bleiben.

Viel Freude beim Üben - falls Fragen bitte melden oder das Kursangebot nutzen. Antonia