

Atme...



Ein und

verfolge den Atem von der Nase über die Brust in den Bauch

4 bis 6 mal

Aus und

verfolge den Atem vom Bauch über die Brust bis zur Nase

Wiederhole

YOGARAUM MORGENTHAL

Sandra Morgenthal

☎ 0160 92 650 727

✉ sandra@yoga-morgenthal.com

🌐 www.yoga-morgenthal.com

📸 [@yoga.morgenthal](https://www.instagram.com/yoga.morgenthal)



MACH YOGA MIT MIR!