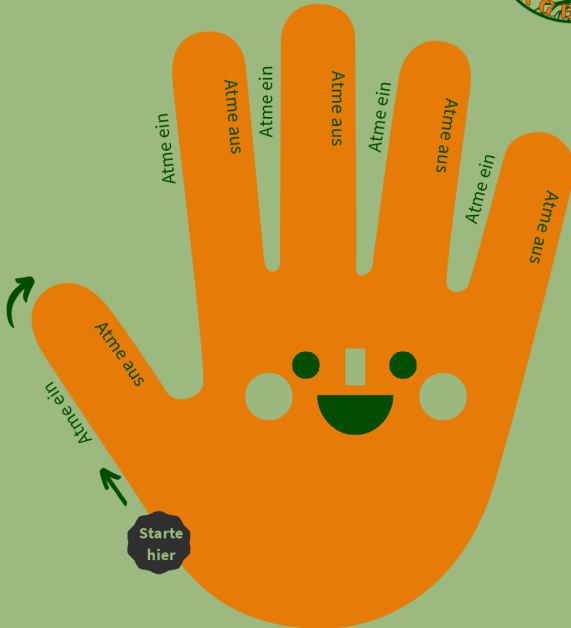


5 Finger Atmung

GEDANKEN-PAUSE



Fahre langsam mit dem Zeigefinger an der Außenseite der Hand entlang,
atme ein, wenn du nach oben fährst
und atme aus, wenn du nach unten fährst.

Du kannst diese Atemübung auch mit deiner eigenen Hand durchführen.

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!