

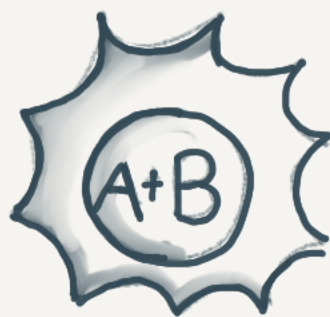
# Sirsasana WS

im Schnelldurchlauf

mit  
Gurt



Katze-  
Kuh



Schultern!  
korrekt!



FLOW



VARIANTEN



ab hier  
Wand!



mit  
Partner



Dadaa!

SHAVASANA



 bodyawareyoga2021