

Übersicht Youtubekanal „Sommerpaket - Top Ten - YANG“

Yoga mit Sabine Karsten

YIN Videos

- 1 Schulter-Nacken-Sequenz
- 2 Kraftvolle Mitte, flexibler Rücken
- 3 Stabilität und Flow
- 4 Kühlen, Herzweite
- 5 Herzöffner, Liegender Buddha
- 6 Der Atem - mein Anker, Gekko-flow
- 7 Rücken und Mitte stärken
- 8 Was ist Erfolg? - Spagat
- 9 Detox - Die verlängerte Ausatmung
- 10 Balance