

Übersicht Youtubekanal „Sommerpaket - Top Ten - YIN“

Yoga mit Sabine Karsten

YIN Videos

- 1 Blasen- und Nierenmeridian, Schöpferkraft
- 2 Detox, Yoga für die Leber 2023
- 3 Leberreinigung, Wut
- 4 Detox, „Lymphdrainage“
- 5 Hüftöffner, Loslassen
- 6 Schulter-Nacken-Sequenz
- 7 Kühlen aus ayurvedischer Sicht
- 8 Kühlen, Erden, Leichtigkeit, 1/2 Sattel
- 9 Herzöffner, 1/2 Sattel
- 10 Erde - Element der Mitte, ganzer Sattel