

YIN YOGA (S. 64)

1. STÅENDE FØROVERBØJNING



2. FØROVERBØJNING MED KRYDSEDE BEN



3. NATURSTILLINGEN



4. GORILLAEN



5. SFINKS



6. SOVENDE SVANE



7. BRÆKKET VINGE



8. SØSTJERNEN



9. TWIST



10. STJERNEKIGGER



11. HVILESTILLING

