





Demo – Stundenbild für Fortgeschrittene:

<p>nach unten schauender Hund – Adho Mukha Svanasana</p> <p>nach oben schauender Hund – Urdhva Mukha Svanasana</p>	
<p>Katze und durchfädeln</p>	
<p>Hund – Adho Mukha Svanasana</p>	
<p>dreibeiniger Hund</p>	
<p>Sprinter mit gestreckten Armen</p>	