

Warum Frauen Yoga machen und Männer trinken?

Weil es das gleiche ist!

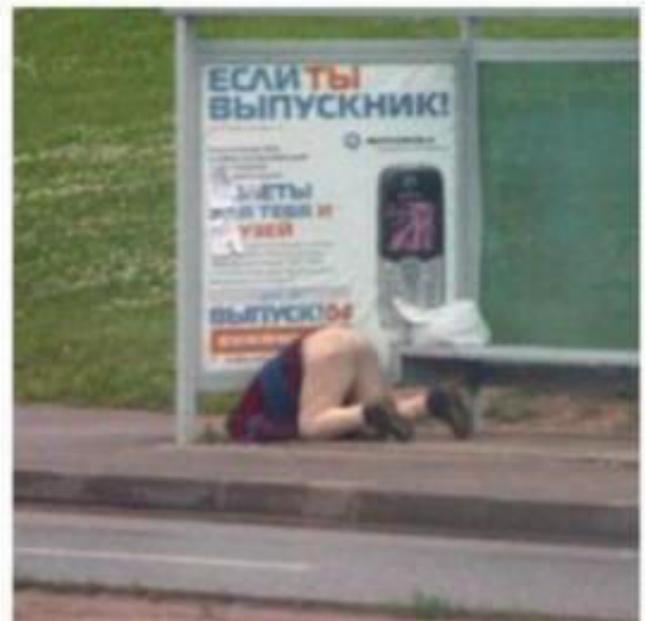
Savasana

Position der totalen Entspannung.



Balāsana

Diese Position vermittelt das Gefühl von Frieden und Ruhe



Setu Bandha Sarvangasana

Diese Position beruhigt das Gehirn und entspannt müde Beine.



Marjayasana

Position, die Zwerchfell und Wirbelsäule stimuliert



Halasana

Wirkt hervorragend gegen Rückenschmerzen und Schlafstörungen.



Dolphin

Gut für den Schulterbereich, Brustkorb, Arme und Beine.



Salambhasana

Super Übung, um den Lendenbereich, Arme und Beine zu entspannen.



Ananda Balasana

Diese Stellung ist gut für den Hüftbereich.



So, let's start drinking