

Adventskalender

Tür 24



Die heutige Bewegung ist:

B

A

U

M

8

43



Die Yogaübung „ Der Baum“ fördert das Gleichgewicht und trainiert die Oberschenkel.

Du stehst auf einem Bein, hältst Hüfte und das Bein gerade und streckst die Arme gerade über den Kopf.