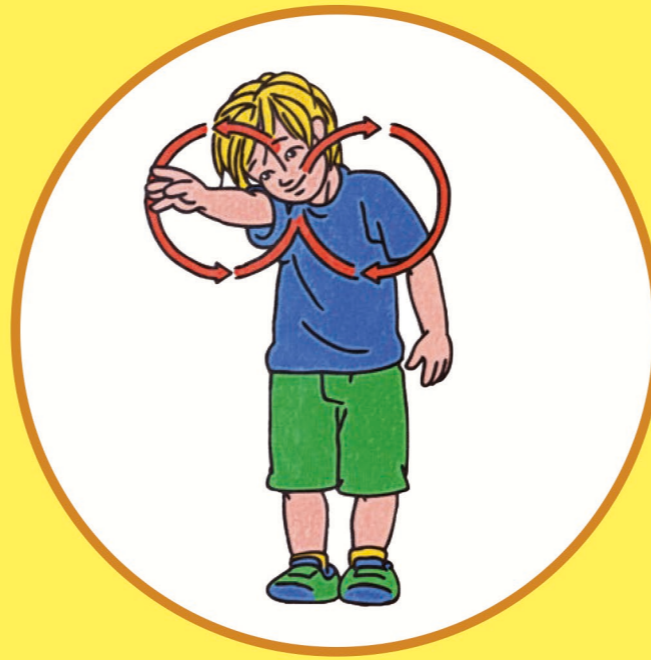


Liegende Acht



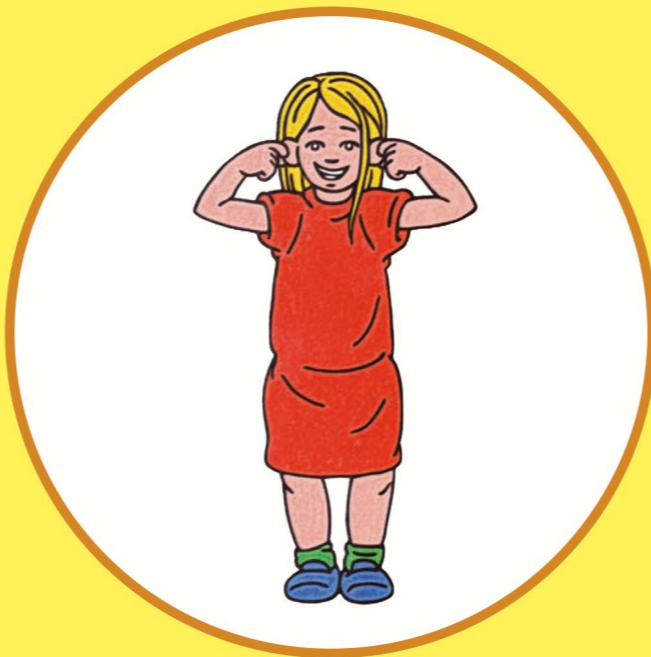
Elefant



Überkreuzbewegung



Anschaltpunkte



Ohren ausfalten



Entspannung Gesäßmuskeln



Entspannung Hand



Nackelpunkte



Wadendehnen