

stående hatha yoga



begge sider

begge sider



skuldre op
pres sammen



skuldre frem
pres sammen



skuldre ned



skuldre tilbage
press sammen



nakkerul, begge retninger



begge sider



begge sider



begge sider



stående hatha yoga



begge sider



liggende hatha yoga



liggende hatha yoga



begge sider



begge sider



begge sider



begge sider

