



**Dynamisk Hatha Yoga
Hemprogram 1
av Marian Papp**

**Teknisk bearbetning och redigering:
Birger Andrén**

Speltid 52 minuter

Sittande centrerande poser
Solhålsningssekvenser
Stående mer statiska poser
Balanssekvens med stående poser
Liggande poser
Mag- och ryggövningar
Avslappning

Naturscener med yoga

Demo av några mer avancerade balansposer

Alla rättigheter reserveras för mpwork/marian papp 2004