

Yoga for gravide – et øvelsesprogram



Å falle til ro (5 minutter)
Avspenning



Rugge



Venepumpen



Kvernen



Diamantstilling



Tre i vinden



Katten



Fiskestilling



Skulderstilling



Universalstilling



Humlen



Avspenning (ca 10 minutter)