

Yoga for ryggen – et program for selvstendig praksis



1. Fulle til ro



2. Rugge



3. Sirkle



4. Skulderstilling



5. Høyre – venstre – begge



6. Roing



7. Kvernen



8. Vippe med kneet



9. Vugge



10. Katten



11. Tigeren



12. Kamelen



13. Universalstilling



14. Avspenning