



## Dynamisk Hatha Yoga 4

### Tema Flöde - av Marian Papp

Teknisk bearbetning och redigering:  
Birger Andrén

Speltid: 56 minuter

Knästående med rygguppvärmning  
Snedarmhävningar  
Knästående på ett ben – olika varianter  
Cirkeltema, höfter, bröstorg och rygg  
Rotationer, varianter av bhujangasana  
(kobran)  
Rullningar olika varianter – för bålstabilitet  
Cirklar med örnens armar  
Halvmåne dynamisk sekvens  
bland annat.....

För information om kurser och fler DVD:er

[www.dynamiskhathayoga.se](http://www.dynamiskhathayoga.se)

[www.funktionellyoga.se](http://www.funktionellyoga.se)

[www.marianpapp.se](http://www.marianpapp.se)

Telefon 070 – 694 65 53

Allt material är skyddat av Marian Papp, mpwork