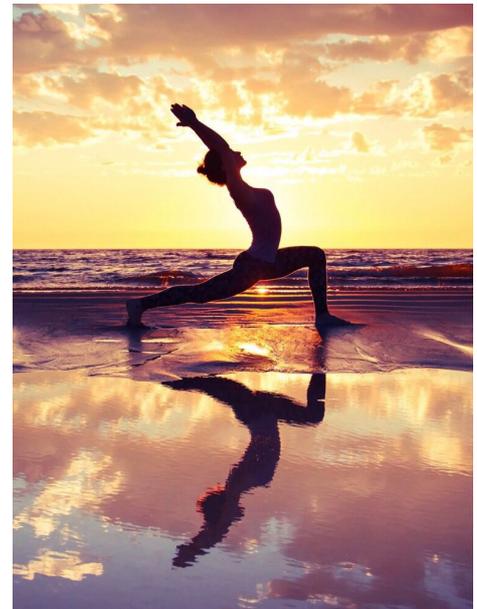


# Yoga

🕒 10 - 15 min (oder nach Belieben)

🧠 Einfach



Das brauchst du:

- Bequeme Kleidung
- Wenn vorhanden: eine weiche Unterlage / Yoga-Matte
- Entspannende Musik

So geht's:

Im Internet gibt es so viele Übungen und Videos, dass bestimmt für jeden etwas dabei ist.

Versuchs zum Beispiel mal hiermit:

