

Übersicht Youtubekanal „Herbstpaket - Top Ten - YIN“

Yoga mit Sabine Karsten

Alle Videos sind freigeschaltet vom 1.10. - 31.12.2023

YIN Videos

- 1 Detox, „Lymphdrainage“
- 2 Hüftöffner, Loslassen
- 3 Schulter-Nacken-Stunde, Freude
- 4 Die Mitte - dein Zuhause,
Milz-und Magenmeridian, Erdelement
- 5 Der Atem - mein Anker,
Milz-und Magenmeridian, Erdelement
- 6 Aktive Akzeptanz, Reinigung,
Lungen-und Dickdarmmeridian
- 7 Immunsystem stärken - der innere Raum der Ruhe,
Lungen-und Dickdarmmeridian
- 8 Genießen, Hohe Schwingung, starkes Immunsystem,
Lungen-und Dickdarmmeridian
- 9 Rückenstunde, Schöpferkraft
- 10 Liebe, Licht und Menschlichkeit