

# Übersicht Youtubekanal „Frühlingspaket - Top Ten - YIN“

Yoga mit Sabine Karsten

Alle Videos sind freigeschaltet vom 04.04. - 30.06.2024

## YIN Videos

- 1 Detox - die Farbe Grün
- 2 Detox - Wut, Leberreinigung
- 3 Detox - Emotionen Halt geben
- 4 Ausgewogen, Ruhe im Herzen
- 5 Detox - Hüftöffner, Loslassen, Verdauungsfeuer (Agni)
- 6 Detox - Loslassen, Leichtigkeit
- 7 Ausgleichende Sequenz
- 8 Schultern und Hüften beleben, Sankalpa
- 9 Schulter-Nacken-Sequenz, Freude
- 10 Balance