

Liebe **BMT**Ver/Innen,

nun haben wir uns schon länger nicht gesehen. Ich hoffe, dass es Euch gut geht und Ihr Euch fit haltet. Das Wetter war bis jetzt ja sehr schön.

Ich hoffe, dass Ihr es genossen habt.

Hier noch ein paar **Tipps** von mir an Euch.

Die Kniebeuge eignen sich gut für zwischendurch und versucht auch regelmäßig ein paar Gleichgewichtsübungen zu machen.

Ich hoffe sehr, dass wir uns bald wiedersehen und dann zusammen Sport machen können.

Herzliche Grüße von **Daniela**

Yoga
Online-Training
Teil 3

Zyklus: **Gruß an die Erde**

