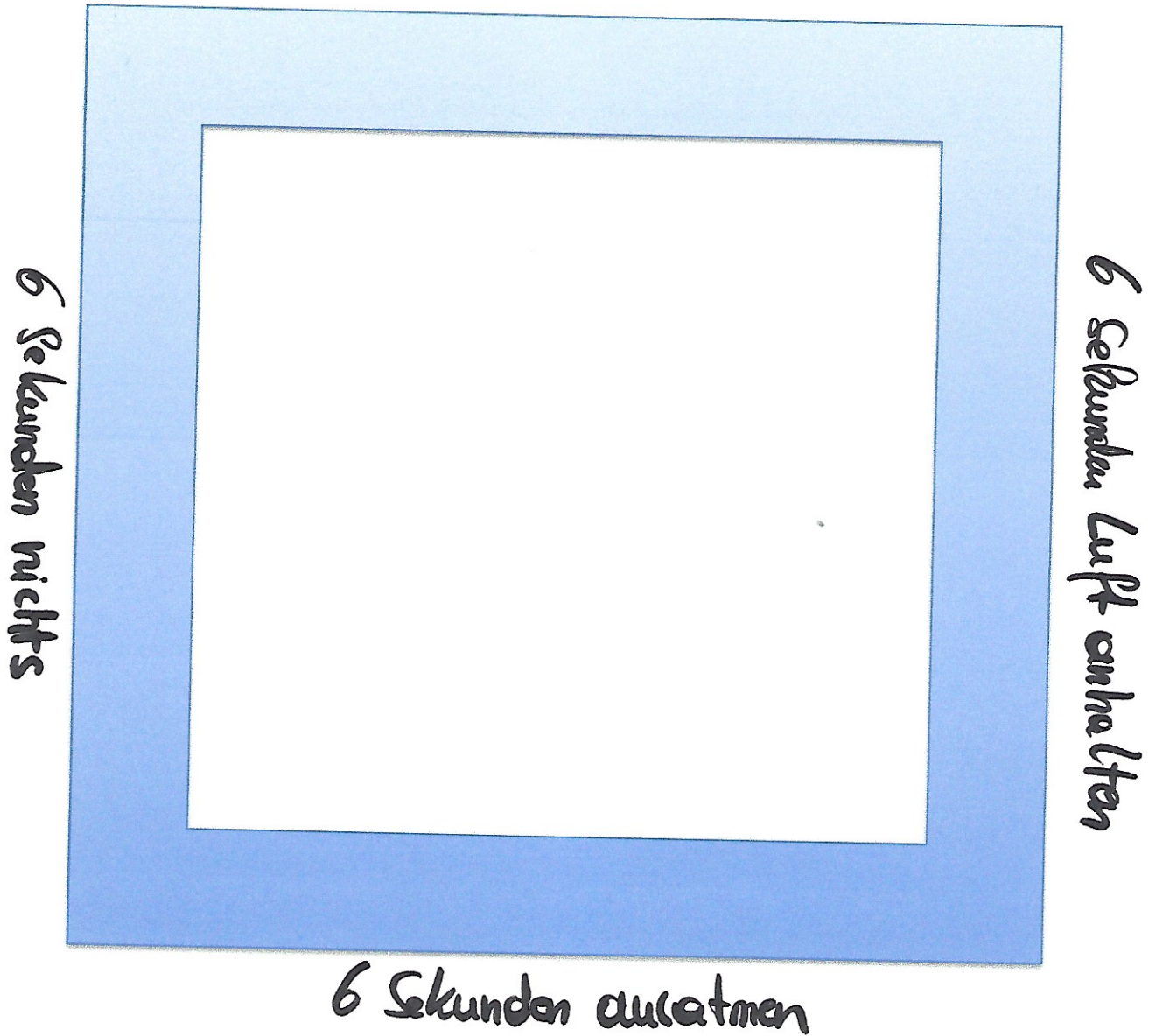


6 Sekunden einatmen



Pranayama Quadratatemung

Mehr dazu <https://www.yogaeasy.de/artikel/pranayama-die-yogischen-atemuebungen>