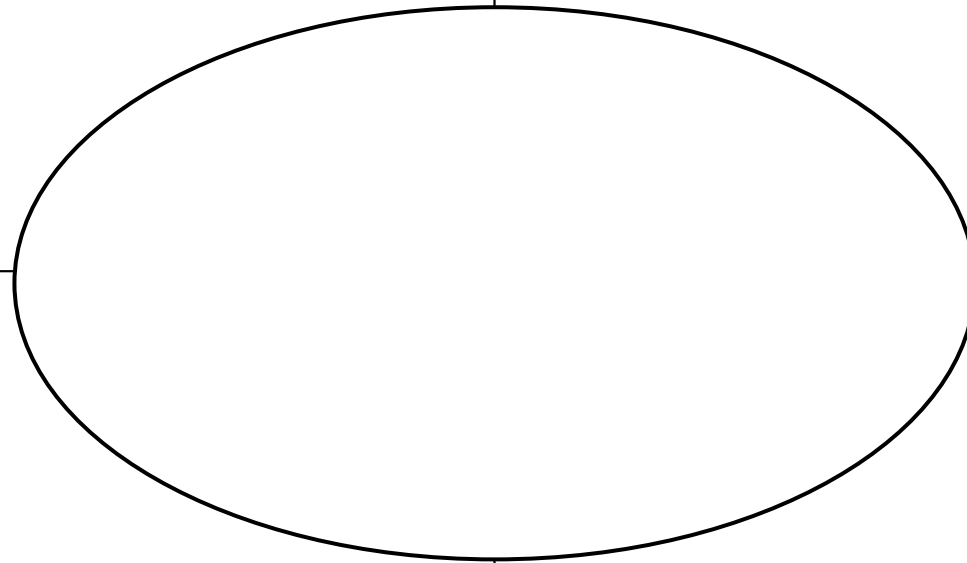


Zentrierung

Atmung



Haltung

Muskelspannung