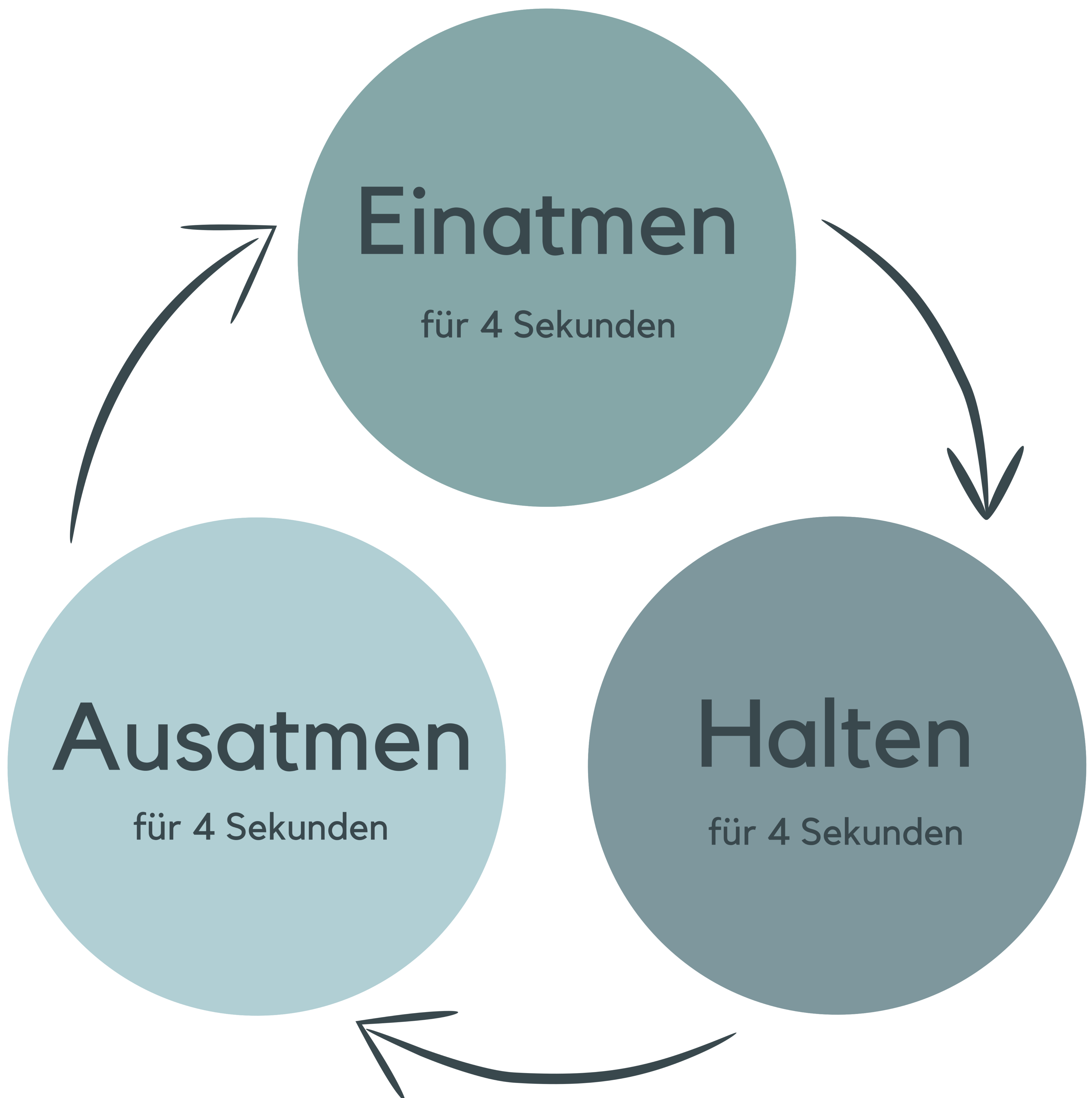


# Atmen



Bequemer, aufrechter Sitz. Die Hände liegen entspannt mit den Handflächen nach oben auf den Oberschenkeln.