

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Basics 1: Erarbeitung der Basisbeweglichkeit

Siddhasana
vollkommene Sitzhaltung



1

Baddha Konasana
gebunden Winkelhaltung
Schustersitz



2

Dandayamna Baddha Konasana
ausballancierte gebundene ...



3

Paripurna Navasana
Konasana
vollständige Bootshaltung



4

Urdhva Upavistha Konasana
Aufwärtsgerichtete Weitwinkel



5

Dandasana
Stocksitz



6

Janu Sirsasana
Kopf-zum-Kniehaltung



7

Parivrta Janu Sirsasana
Gedrehte Kopf-zum-Kniehaltung



8

Paschimottanasana
Kopf zum Kniestellung



9

Bharmanasana
Tischhaltung



10

Bharmanasana
mit gestreckten Arm und Bein



11

Adho Mukha Svanasana
herabschauender Hund



12

Eka Pada Adho Mukha Svanasana
Einbeiniger herabschauender Hund



13

Gomukhasana
Kuhgesicht



14

Ardha Matsyendrasana
Halber Drehsitz



15

Ardha Matsyendrasana
Halber Drehsitz-gestr. Bein



16

Marjariasana
Katzenhaltung



17

Svanasana
Hund



18

Upavistha yoga mudra
Sitzendes Yoga Mudra



19

Purvottanasana
schiefe Ebene



20

Ustrasana
Kamel



21

Vasthasana
Seitliches Brett



22

Ardha Virabhadrasana I
Halber Krieger I



23

Ardha Parsvottanasana
Setzdehnung, halbe Pyramide



24

Übe mäßig ABER regelmäßig! Das ist das Geheimnis des Erfolges.
Lass es zur lieben Gewohnheit werden.