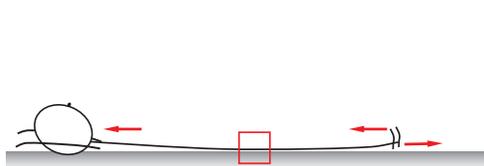
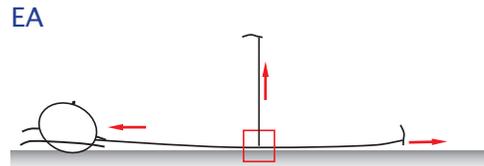


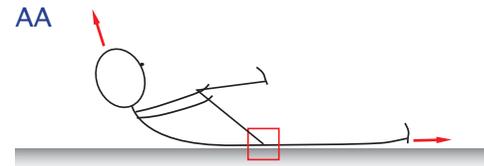
Vinyasa für eine starke Mitte



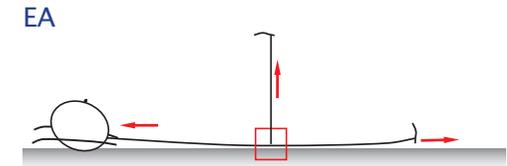
Rückenlage
Arme neben dem Kopf gestreckt,
Beine geschlossen,
Fußspitzen aktiv zum Körper



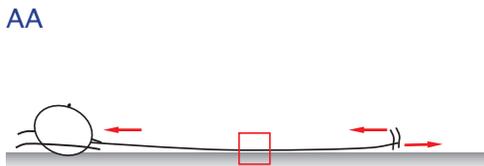
ardha halāsana
rechtes Bein heben



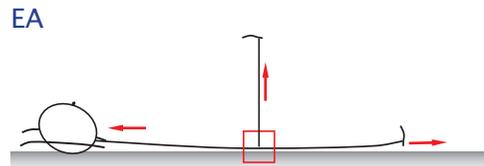
ardha halāsana
rechtes Bein beugen,
Schienbein umfassen und
Stirn Richtung Knie



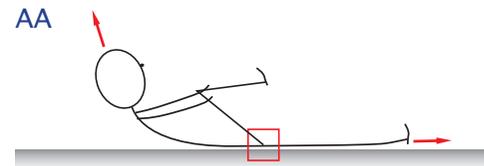
ardha halāsana
Oberkörper ablegen
Arme hinter den Kopf
rechtes Bein strecken



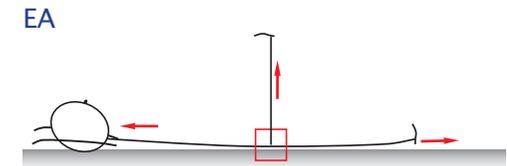
ardha halāsana
rechtes Bein gestreckt zum Boden führen



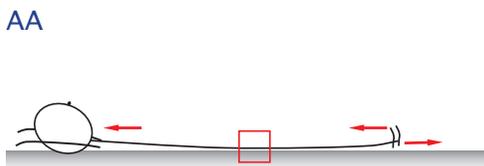
ardha halāsana
linkes Bein heben



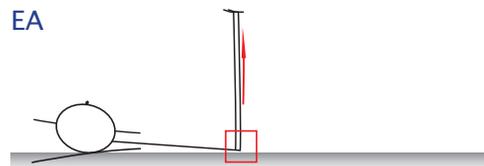
ardha halāsana
linkes Bein beugen,
Schienbein umfassen und
Stirn Richtung Knie



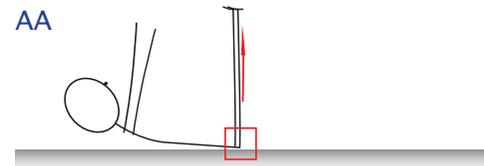
ardha halāsana
Oberkörper ablegen
Arme hinter den Kopf
linkes Bein strecken



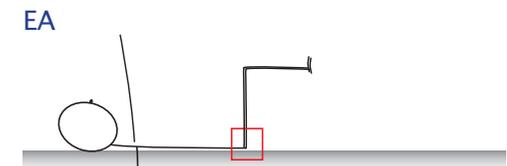
dandāsana
linkes Bein gestreckt zum Boden führen



dandāsana
Stockhaltung im Liegen
beide Beine nacheinander senkrecht
heben

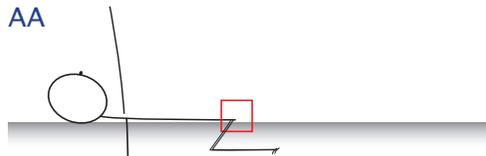


nakarāsana
Arme senkrecht heben
Kopf und Oberkörper mit anheben

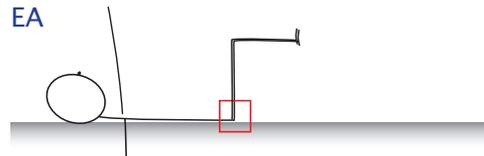


nakarāsana
Krokodil
Rückenlage, Arme in Schulterhöhe aus-
breiten, Beine anbeugen, Unterschenkel
parallel zum Boden

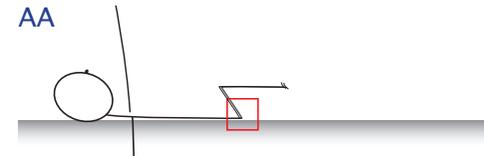
Vinyasa für eine starke Mitte



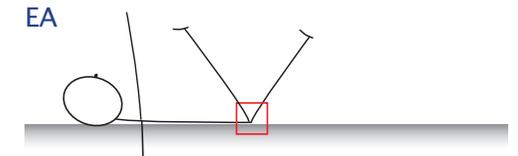
nakarāsana
Krokodil
Knie zur rechten Seite senken
ohne abzulegen



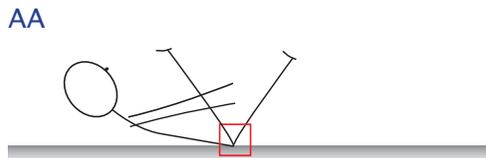
nakarāsana
Krokodil
zurück zur Mitte



nakarāsana
Krokodil
Knie zur linken Seite senken
ohne abzulegen



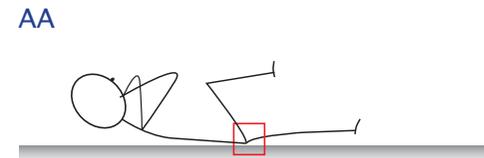
zurück zur Mitte,
Beine senkrecht strecken und grätschen



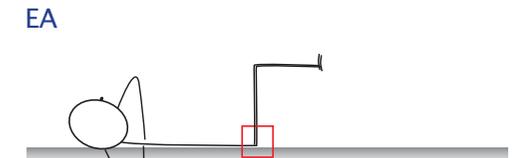
mit beiden Armen hindurchgreifen und
dabei Kopf und Oberkörper heben



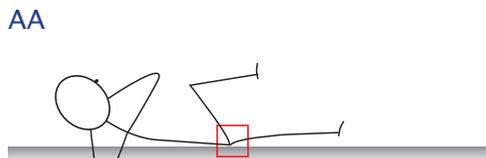
Hände hinter dem Kopf verschränken
Oberkörper ablegen
Beine 90 Grad beugen



rechter Ellbogen zum linken Knie
rechtes Bein parallel zum Boden strecken



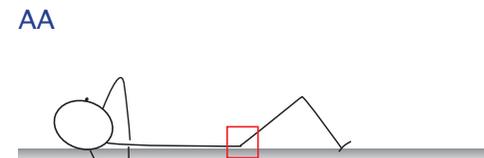
zurück zur Mitte drehen
Beine 90 Grad beugen



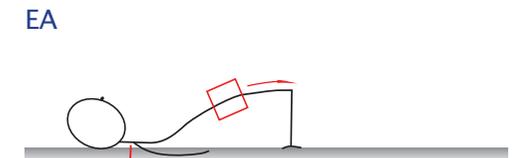
linker Ellbogen zum rechten Knie
linkes Bein parallel zum Boden strecken



zurück zur Mitte drehen
Beine 90 Grad beugen



Oberkörper und Kopf ablegen
Füße vor dem Gesäß aufstellen
Hände hinter dem Kopf verschränkt

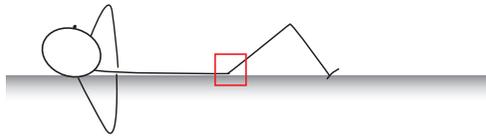


dvipada pitham
Schulterbrücke

Vinyasa für eine starke Mitte

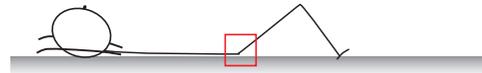


AA



*Oberkörper und Gesäß
wieder zum Boden führen*

EA



Arme hinter dem Kopf ausstrecken

AA



Beine am Boden ausgleiten lassen



savāsana
Nachspüren