



Aufwärmübungen



Fersenzug



Fersenschub



Happy Baby Pose



Ausgangsposition Krokodil



Krokodil nach rechts



Krokodil nach links

Sonnengruß



Namaskarasana in
Tadasana



Tadasana Samasthiti



Urdhva Hastasana in
Tadasana



Ardha Uttanasana



Uttanasana



Adho Mukha Svanasana



Vierfüßlerstand neutral



Aus dem Vierfüßlerstand in die
laterale Streckung rechter Arm,
linkes Bein, wechselnd mit
Gegenseite je 2x



Morgenübungen



Aus dem Vierfüßlerstand in die laterale Streckung linker Arm, rechtes Bein, wechselnd mit Gegenseite je 2x



Aus dem Vierfüßlerstand laterale Streckung mit Zusammenzug rechter Arm, linkes Bein, Zusammenzug links, wechselnd mit Gegenseite 2 x



Aus dem Vierfüßlerstand laterale Streckung mit Zusammenzug linker Arm, rechtes Bein, Zusammenzug rechts, wechselnd mit Gegenseite 2 x



Kuh



Katze, im Wechsel mit der Kuh 4x



Adho Mukha Svanasana, 6 Atmenzüge



Urdhva Mukha Svanasana



Adho Mukha Svanasana



Ardha Uttanasana



Uttanasana



Urdhva Hastasana in Tadasana



Namaskarasana in Tadasana



Tadasana Samasthiti