

Hatha-Yoga-Reihe zur ganzheitlichen Harmonisierung



1. Namastè
(einstimmen)



2. Kopf und Schultern



3. Katze-Kuh



4. Hund
herabschauend



5. Hängende Vorbeuge



6. Halbmond
7. Acht Richtungen und/
oder Sonnengruß//5 Tibeter



8. Held und/oder Baum



9. Stehende Vorbeuge



10. Panther



11. Kobra/Heuschrecke



Katze und



evtl. Hund herabschauend



In Kindhaltung
ausruhen



12. Drehsitz
(optional)



13. Boot



14. Sitzende Vorbeuge



15. Schmetterling und/oder
Schulterbrücke



Rückenschaukel



16. Krokodil



Rückenschaukel



17. Schulterstand
halb oder ganz



Apanasana
Knie-Brust dynamisch



18. Shavasana



19. Atemübung



evtl. Meditation