

Vinyasa-Flow (energiegeladen)



Tipp
Die Asanas können
sich auch wiederholen

Beginn & Ende



Der Berg (Tadasana)



Der Krieger I
(Virabhadrasana 1)



Bauchmuskelaktivierung



Der Krieger II
(Virabhadrasana 2)



Verschiedene Ebenen und Farben
- für die Übergänge -

blau: Hochebene (stehende Asanas)

lila: Mittelebene (beugend)

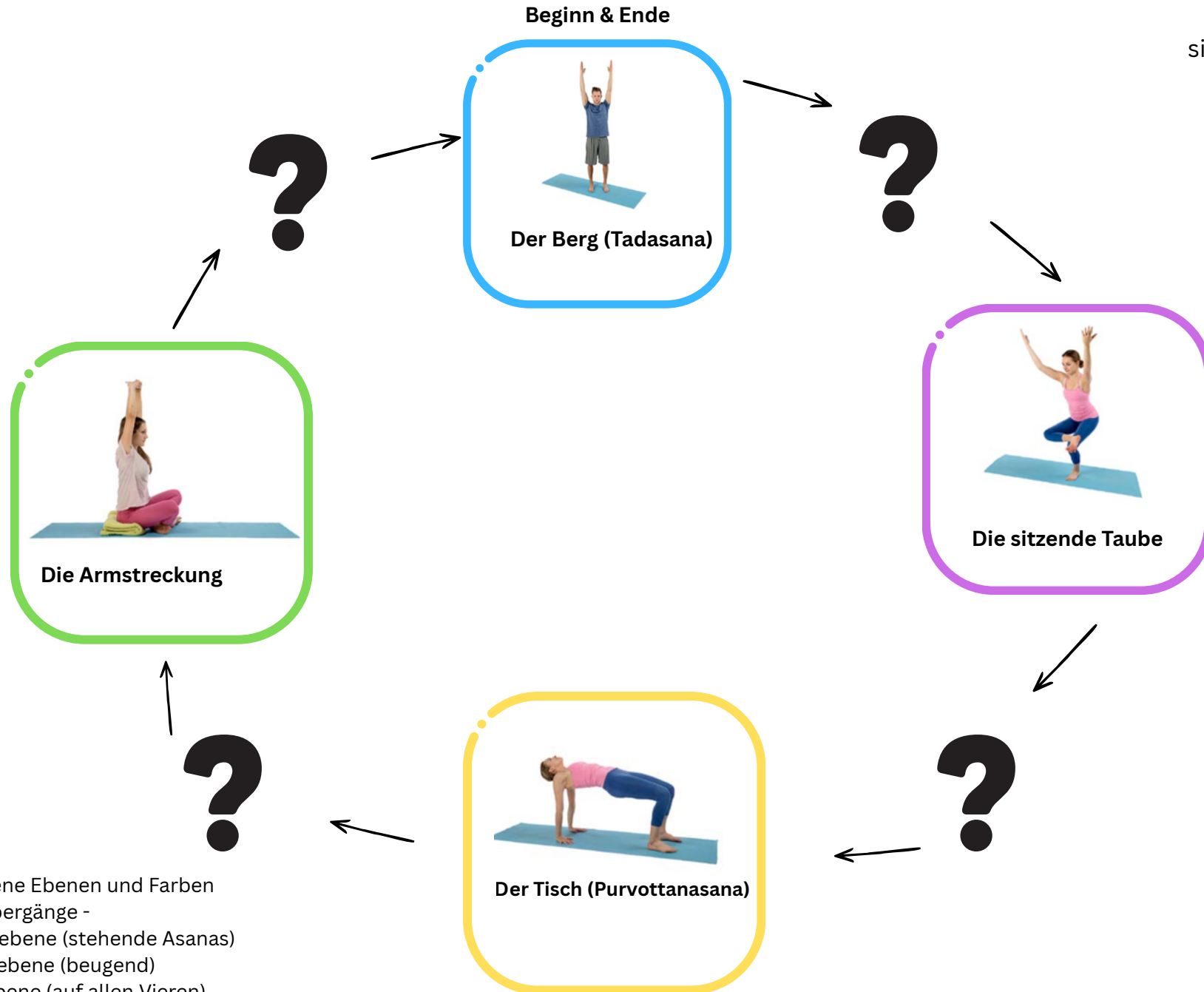
gelb: Tiefebene (auf allen Vieren)

grün: Bodenebene (Asanas auf dem Boden)

Vinyasa-Flow (ausgeglichen)



Tipp
Die Asanas können
sich auch wiederholen



Verschiedene Ebenen und Farben
- für die Übergänge -

blau: Hochebene (stehende Asanas)

lila: Mittelebene (beugend)

gelb: Tiefebene (auf allen Vieren)

grün: Bodenebene (Asanas auf dem Boden)

Vinyasa-Flow (erschöpft)



Tipp
Die Asanas können
sich auch wiederholen

Beginn & Ende



Der Berg (Tadasana)



Der Krieger II
(Virabhadrasana 2)



Dynamische Kobra
(Bhujangasana)



Der Delfin
(Ardha Pincha
Mayurasana)



Verschiedene Ebenen und Farben
- für die Übergänge -

blau: Hochebene (stehende Asanas)

lila: Mittelebene (beugend)

gelb: Tiefebene (auf allen Vieren)

grün: Bodenebene (Asanas auf dem Boden)