

# Krieger 1 (Virabhadrasana 1)

Stehende Übung «Starke Beine und leichte Arme»



# Heuschrecke (Salabhasana)

Rückbeuge «Starker Rücken und bewegliche Schultern»

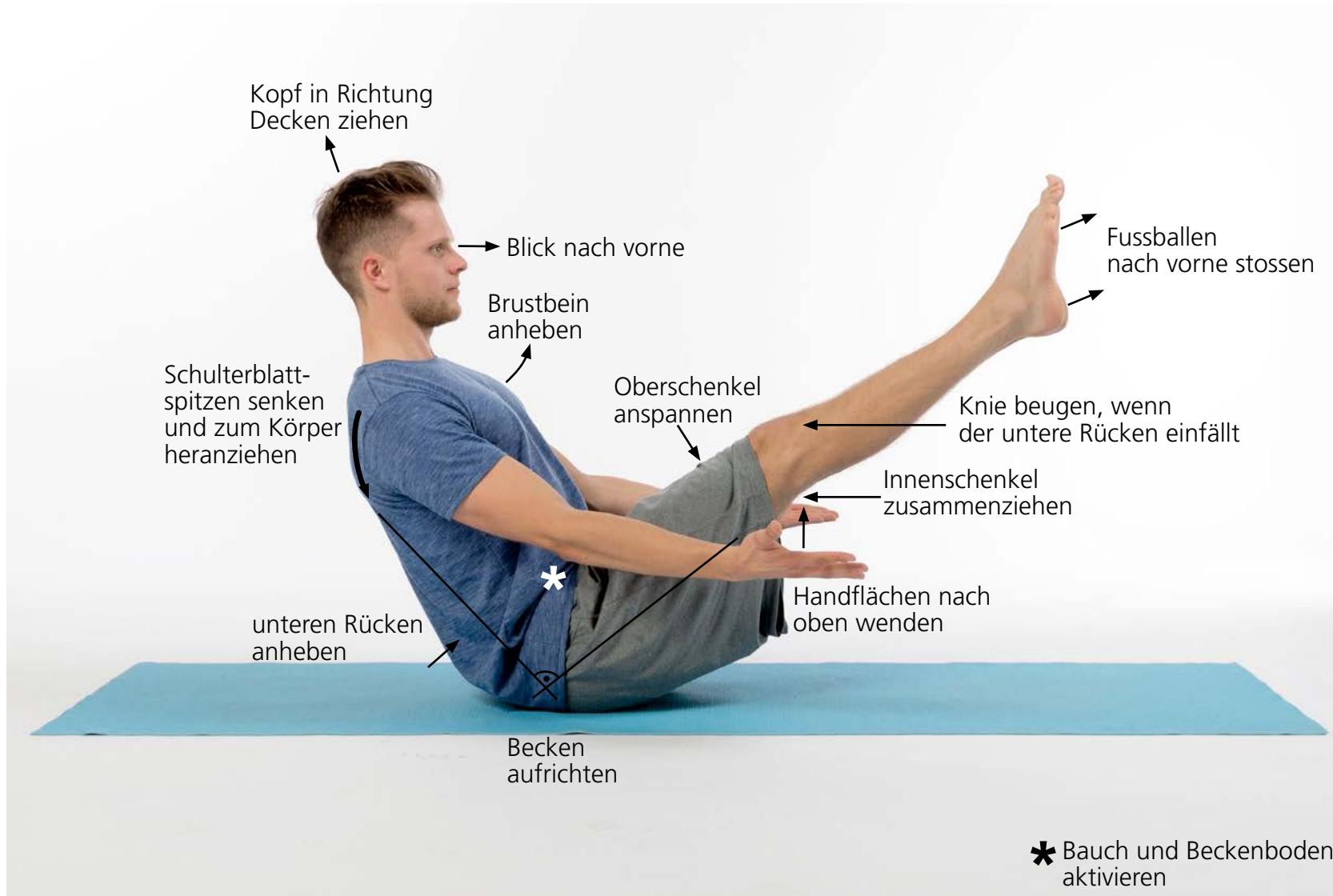


# Herabschauender Hund (Adho mukha svanasana) Vorwärtsbeuge «Ausgeglichenes Dehnspannungsverhältnis im ganzen Körper»



# Boot (Navasana)

Rumpfkraft «Kräftiges Körperzentrum mit Balancespiel»



# Krieger 3 (Virabhadrasana)

Balanceübung «Kraft in der Länge entfalten»



# Halbmond (Ardha Chandrasana)

Seitstütz «Starke Flanken und gesteigerte Orientierungsfähigkeit»



## Einbeiniger Stuhl (Padangustha Padma Utkatasana)

Aussenrotation der Hüfte  
«Hüftöffner im Gleichgewicht»



\* Bauch und Beckenboden aktivieren

## Drehsitz (Ardha Matsyendrasana)

Hüftdehnung mit Wirbelsäulenrotation «Rotation in der Länge»





# Kopf-Knie-Haltung (Janu Sirsasana)

Sitzende Vorwärtsbeuge «Aufgerichtete Dehnung»



## Umgekehrte Stellung (Viparita karani)

Umkehrstellung «Alles loslassen»

