

<p>Anfangsent- spannung Shavasana</p> <p>5 / 5</p>		<p>Ankommen Körper spüren, Schwere Atmung spüren Bauchatmung, Yogaatmung</p>
<p>Pranayama</p> <p>7 / 12</p>		<p>Kaphalabati 3 x 100 Anuloma viloma 5-Runden 4/16/8 sec</p>
<p>Tanzende Katze</p> <p>7 / 19</p>		<p>1. Katze- Kuh 2. Herabschauender Hund 3. Brett 4. Stellung des Kindes</p> <p>3 Atemzüge halten, 3 Runden</p>
<p>Vrksasana Baum</p>		<p>Baum im Wind</p> <p>Verbinden mit Held III erst re dann li</p>
<p>Virabhadrasana Held III</p> <p>5 / 24</p>		<p>Tiefenspannung</p>
<p>Sonnengruß</p> <p>5 / 29</p>		<p>1 Runde Dehnung 1 Runde normal dann 3 Runden nach Musik</p>

<p>Bauch schräg</p> <p>3 / 32</p>		<p>Tiefenspannung Knie heben</p>
<p>Schiefe Ebene Purvotthasana</p>		<p>Alles einzeln immer über schiefe Ebene 5 Atemzüge halten</p> <p>dann im Flow 2 Atemzüge halten</p>
<p>Vorwärtsbeuge Paschimothasana</p>		
<p>Vorwärtsbeuge Gleichgewicht</p>		
<p>Schuster</p>		
<p>Vorwärtsbeuge gegrätscht</p> <p>8 / 40</p>		<p>Stellung des Kindes</p>

<p>Stellung des Kindes Garbhasana</p> <p>1 / 41</p>		<p>über 4füßler Stand in den unteren Rücken atmen</p>
<p>Dreieck Trikonasana</p>		<p>Erst linke Seite dann rechte Seite Alles 2 Runden</p>
<p>Held II Virabhadrasana</p>		<p>AA Ausfallschritt li Füße drehen 5 Atemzüge halten Tiefenspannung</p>
<p>Held II visionär</p>		<p>EA Arme diagonal 5 Atemzüge halten Tiefenspannung</p>
<p>Held I Virabhadrasana</p>		<p>AA 90Grad drehen Hinteren Arm nach oben 5 Atemzüge halten</p>
<p>Stuhl Utkatasana</p> <p>14 / 55</p>		<p>EA Arme und Becken heben 5 Atemzüge halten Fersen heben</p> <p>Tadasana</p>

<p>Yin Eidechse</p> <p>7 / 62</p>		<p>Beide Seiten</p> <p>1 Minute Shavasana</p>
<p>Yin Banane liegend</p> <p>7 / 69</p>		<p>Beide Seiten</p> <p>1 Minute Shavasana</p>
<p>Yin Krokodil</p> <p>7 / 76</p>		<p>Beide Seiten</p> <p>1 Minute Shavasana</p>
<p>Tiefenentspannung Shavasana</p> <p>10 / 86</p>		<p>Bodyscan</p> <p>Stille</p> <p>Affirmation</p> <p>Rekeln, Aufsetzen</p>
<p>Om Mantra</p> <p>Om Shanti</p> <p>4 / 90</p>		