

Übungsprogramm 1



Tadasana



Utthita Trikonasana



Virabhadrasana II



Utthita
Parsvakonasana



Parsvottanasana



Prasarita
Padottanasana



Virasana



Dandasana



Baradvajasana



Dandasana



Marichyasana I



Viparita Karani



Savasana

„Wer Yoga übt, entfernt das Unkraut aus dem Körper und Seele, sodass der Garten wachsen kann.“