

Inhaltsverzeichnis

1

SURYA NAMASKAR

weckt die Lebensgeister und bringt in Fluß

2

HÜFTASANAS

öffnen die Hüften und bringt Flexibilität ins Becken

3

KRAFT

weckt die Energie und gibt dem Körper Stabilität

4

BEINASANAS

geben dem Körper eine stabile Basis

5

ARMASANAS

öffnen den Brustkorb und bringt Entfaltungsfreiheit

6

RÜCKBEUGEN

aktivieren den Körper und Geist

7

TWISTS

entgiften den Körper und bringt Reinheit in den Geist

8

UMKEHRHALTUNGEN

harmonisieren den Körper und bringen Ausgeglichenheit in den Geist

9

VORWÄRTSBEUGEN

bringen den Geist zur Ruhe

10

ENTSPANNUNG

bringt tiefes Loslassen

11

PRANAYAMA

reinigt und versorgt den Körper mit frischem Lebenselixier