

Verzeichnis der Asanas

A

Achtgliedrige Haltung 60
Adler 52
Ausfallschritt, hoher 32
Ausfallschritt, tiefer 30
Ausgestrecktes Dreieck 42

B

Baum 26
Berg 18
Berg, gestreckter 20
Bogen 92
Boot 106
Brett 62

D

Doppelte Taube 82
Drehsitz 96
Dreibeinger Hund 102
Dreieck, ausgestrecktes 42
Dreieck, gedrehtes 44

E

Einfacher Sitz 122
Endentspannung 126

F

Fersensitz 124
Friedvoller Krieger 38

G

Gebundener Winkel 76
Gedrehtes Dreieck 44
Geöffneter Seitwinkel 50
Gestreckter Berg 20
Grätsche, sitzende weite 74
Grätsche, stehende 48

H

Halbe stehende Vorbeuge 24
Halbmond 56
Haltung des Kindes 116
Hand-zum-Fuß-Position 68
Happy Baby 120
Herabschauender Hund 100
Heraufschauender Hund 88
Heuschrecke 90
Hocke, tiefe 78
Hohe Planke 58
Hoher Ausfallschritt 32
Hund, dreibeinger 102
Hund, herabschauender 100
Hund, heraufschauender 88

K

Katze 112
Knie-zur-Brust-Position 118
Kobra 86
Kopf-zum-Knie-Position 72

Krieger 1 34
Krieger 2 36
Krieger 3 40
Krieger, friedvoller 38
Krokodi 98
Kuh 114
Kuhgesicht 84

L

Liegender Twist 98
Liegende Taube 80

P

Planke, hohe 58
Pyramide 46

S

Savasana 126
Schulterbrücke 94
Schulterstand, unterstützter 104
Seitstütz 64
Seitwinkel, geöffneter 50
Sitz, einfacher 122
Sitzende Vorbeuge 70
Sitzende weite Grätsche 74
Stehende Grätsche 48
Stehende Vorbeuge 22
Stuhl 28

T

Tänzer 54
Taube, doppelte 82
Taube, liegende 80
Tiefe Hocke 78
Tiefer Ausfallschritt 30
Tiger 66
Tisch 108
Tor 110
Twist, liegender 98

U

Unterstützter Schulterstand 104

V

Vorbeuge, halbe stehende 24
Vorbeuge, sitzende 70
Vorbeuge, stehende 22

W

Winkel, gebundener 76

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



/trias.tut.mir.gut



/trias_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter