

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