

einatmen    ausatmen

Haupt-  
asanas

Der  
Weg

1. Runde  
re vor    re zurück

2. Runde  
li vor    li zurück  
usw.

**Berg-  
haltung**

**Lang  
strecken**

**Lang  
strecken**

**Ganze  
Vorbeuge**

**Ganze  
Vorbeuge**

**Der Sonnengruß**

**Herabschauender  
Hund**

**Planke**

**Kleine Kobra**

**Liegestütz**

optional mit  
Rückbeuge

optional mit  
Rückbeuge

langer Rücken!

langer Rücken!

optional mit  
gebeugten Beinen

optional mit  
gebeugten Beinen

gebeugt

gebeugt

oder gestreckt  
**Tiefer  
Ausfallschritt**

oder gestreckt  
**Tiefer  
Ausfallschritt**

optional mit  
gebeugten  
Beinen