

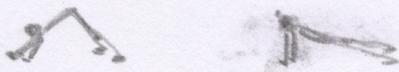
# Yogastunde vom Freitag 22.05.20 mit Claudia

1 Einstimmung in Svastikasana-Schneidersitz,  
Hände vor der Brust

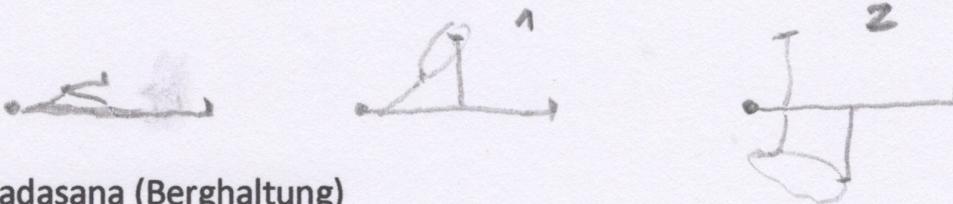
2 Aufwärmen Katze-Kuh



3 Adho Mukha Svanasana- nach unten schauender Hund  
mit Planke im Wechsel



4 Supta Padangustasana 1 und 2 – Dehnung der Beinrückseiten  
(davor, Supta Tadasana (liegender Berg) dann einige Male Knie zur Brust dehnen)



5 Tadasana (Berghaltung)

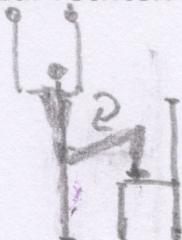


6 Vrksasana (Baum)



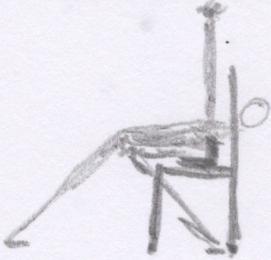
7 Drehhaltung mit Stuhl

Tadasana vor dem Stuhl, rechten Fuß auf Stuhl  
Arme Urdhva Hastasana ( beide Arme noch oben gestreckt)  
Drehung zur rechten Seite



8 Variante mit Klotz unter den Fersen

9 Parivrita Trikonasana (gedrehtes Dreieck) mit Stuhl auf der rechten Seite



10 Ardha Uttanasana / Wand



11 Halasana mit Stuhl (ev. ein Bein nach oben)



12 Svastikasana mit Stirn auf Stuhl



13 Savasana (Schlussentspannung)

