



LEVEL UP - Alignment mit den Asanakarten

Hinweis: Dieser Plan enthält alle Haltungen der Asanakarten Sammlung I

	Asana 1 Wochentag:	Asana 2 Wochentag:	Asana 3 Wochentag:	
Woche 1	Berghaltung	Berghaltung mit gehobenen Händen	Ganze Vorbeuge	
Woche 2	Halbe Vorbeuge	Brettposition	Liegestützposition	
Woche 3	Kobra	Herabschauender Hund	Totenstellung	
Woche 4	Baum	Drehsitz	Stellung des Kindes	→ bereit für: Sonnengruß A
Woche 5	Stuhl	Heraufschauender Hund	Krieger I	
Woche 6	Krieger II	Gegrätschte Stehende Vorbeuge	Schulterbrücke	→ bereit für: Sonnengruß B
Woche 7	Sonnenkrieger	Boot	Taube	
Woche 8	Heuschrecke	seitlich gestreckter Winkel	Schulterstand	
Woche 9	Dreieck	Krieger III	Schmetterling	
Woche 10	Pyramide	Happy Baby	Liegende Drehung	→ bereit für: Dancing Warrior Flow

Alignment = Ausrichtung

Nimm dir für einige Wochen an jeweils drei Tagen ein paar Minuten Zeit und über jeweils eine Asana. Falls du nur an deiner Ausrichtung arbeiten möchtest, dann reichen 5 Minuten, möchtest du auch mehr über die Wirkung und Kontraindikationen lernen, dann plane immer 10 Minuten ein.

