

Sammlung 1

DIE GRUNDLAGEN (30 Karten)

Fast ausschließlich
einfache
Asanas

Streckungen (rosa):	Berghaltung Berghaltung mit gehobenen Händen Brettposition Liegestützposition Herabschauender Hund Krieger I Krieger II Stuhlhaltung Totenstellung (Schlussentspannung)
Vorbeugen (hellblau):	Ganze Vorbeuge Halbe Vorbeuge Breite Stehende Vorbeuge Stellung des Kindes Schmetterling Pyramide
Rückbeugen (grün):	Taube Kobra Heraufschauender Hund Heuschrecke Schulterbrücke
Seitneigungen (gelb):	Dreieckshaltung Sonnenkrieger Seitlich gestreckter Winkel
Rotationen (orange):	Drehsitz Liegende Drehung
Balance (petrol):	Krieger III Baum Boot
Umkehrhaltungen (korall):	Happy Baby Schulterstand