

# Sammlung 2

## DAS REPERTOIRE (30 Karten)

Ein Mix aus  
einfachen &  
fortgeschrittenen  
Asanas

Streckungen (rosa):	Fersensitz Heldensitz Schneidersitz Stockhaltung Tiefer Ausfallschritt (Low Lunge) Dreibeiniger Hund Seitstütz Göttinenhaltung (Goddess Pose) Delfin Lotus
Vorbeugen (hellblau):	Yogi Squat Liegende Taube (Liegende Figur 4) Sitzende Vorbeuge
Rückbeugen (grün):	Pflug Herzöffner Kamel Wild Thing Fisch Tänzer Bogen
Seitneigungen (gelb):	Tor Sitzende Grätsche mit Seitbeuge
Rotationen (orange):	Gedrehte Vorbeuge Gedrehter Hund Gedrehte Dreieck
Balance (petrol):	Halbmond Ausgestreckte Hand-Fuß-Pose Tempelsitz (Stehende Figur 4)
Umkehrhaltungen (korall):	Krähe Kopfstand