

Sammlung 3

DER AUFBAU (30 Karten)

Mehrheitlich
fortgeschrittene
Asanas

Streckungen (rosa):	Kuhkopf Doppelte Taube Yoga Side Lunge (Skandasana) Herabschauender Frosch
Vorbeugen (hellblau):	Fallen Triangle (Gefallenes Dreieck) Eidechse Demütiger Krieger Half Splits (Halber Spagat) Stehender Spagat Wiege (Rock the baby) Haltung des Weisen Marichi I Schildkröte
Rückbeugen (grün):	Schiefe Ebene Sphinx Tiger Stehende Rückbeuge
Seitneigungen (gelb):	Rad Banane Vishnus Couch Stehende Seitneigung
Rotationen (orange):	Nadelöhr Gedrehter Krieger Einbeinige liegende Drehung Gedrehte Hand-Fuß-Haltung
Balance (petrol):	Adler Paradiesvogel Armdruck-Haltung Seitliche Krähe
Umkehrhaltungen (korall):	Handstand Unterarmstand