

Sammlung 4

DIE SEQUENZEN (10 Karten)

Lasst uns gemeinsam
durch die
Sequenzen fließen

Die Sammlung 4 der Asanakarten führt alle 90 Karten aus Sammlung 1-3 zusammen:
Aus einzelnen Haltungen werden Sequenzen, aus Asanas ein Flow.

Warm Up	Eine kurze Einheit, um den Körper auf komplexere Asanas vorzubereiten
Sonnengruß A	nach dem Vinyasa Yoga
Sonnengruß B	nach dem Vinyasa Yoga
Wake Up	Eine kurze, energetisierende Sequenz für morgens
Power Flow	Ein kraftvoller, dynamischer Flow in zwei Varianten für Einsteiger* oder Fortgeschrittene
Hüfte & Beine	Mit dieser Sequenz öffnen wir die Hüfte und dehnen die Beinrückseiten in zwei Varianten für Einsteiger* oder Fortgeschrittene
Rückenwohl	Diese Abfolge führt unsere Wirbelsäule durch alle Bewegungsrichtungen. Es gibt zwei Versionen des Flows: Einsteiger* und Fortgeschrittene
Calm Down	Diese Yin-Yoga inspirierte Sequenz wirkt entspannend und eignet sich ideal für abends
Balance Flow	Ein fortgeschrittener Flow, der für Fokus und Ausgeglichenheit sorgt
Open Your Heart	Eine Sequenz mit vielen Rückbeugen in zwei Varianten für Einsteiger* und Fortgeschrittene

inklusive Kombinationstipps, Zeitangaben und einer Legende