Asana Reguläre Klassen

Neben der Vertiefung der Basis-Asana werden folgende Yogastellungen erlernt:

Parivritta Ardha Chandrasana / Utthita Hasta Padangusthasana I ohne Unterstützung / Utthita Hasta Padangusthasana II ohne Unterstützung / Utthita Hasta Padangusthasana III / Prasarita Padottanasana II / Urdhva Prasarita Ekapadasana / Ardha Baddha Padmottanasana /

Parsva Dhanurasana / Lolasana / Paryankasana / Bhekasana / Padmasana / Parvatasana / Tolasana / Matsyasana /

Maha Mudra / Parivrtta Janu Sirsasana / Parivrtta Upavista Konasana / Ardha Baddha Padma Paschimottanasana / Parivrtta Paschimottanasana / Ubhaya Padangusthasana / Purvottanasana / Akarna Dhanurasana

Salamba Sirsasana I (im Raum oder den Schülern angepasst) / Parsva Sirsasana / Parivrttaikapada Sirsasana / Eka Pada Sirsasana / Parsvaika Pada Sirsasana / Urdhva Padmasana In Sirsasana / Pindasana In Sirsasana / Salamba Sarvangasana II / Setubandha Sarvangasana / Urdhva Padmasana in Sarvangasana / Pindasana in Sarvangasana /

Jathara Parivartanasana / Urdhva Prasarita Padasana (alle Varianten) / Chakrasana / Supta Padangusthasana I / Supta Padangusthasana III /

Eka Hasta Bhujasana / Dwi Hasta Bhujasana / Bhujapidasana / Pincha Mayurasana (Gegen Wand, Handflächen nach unten, Handflächen zueinander, Handflächen nach oben) / Adho Mukha Vrksasana (Gegen Wand, Finger zeigen zur Wand, Hände drehen aus) / Kurmasana / Eka Pada Sirsasana / Tittibhasana (aus Uttanasana) / Urdhva Dhanurasana / Dwi Pada Viparita Dandasana

Ujjayi, Viloma Im Sitzen / Ujjayi mit kurzem Kumbhaka / Anuloma ohne Anhalten des Atems / Pratiloma ohne Anhalten des Atems / Bhramari / Sitali / Sitkari