













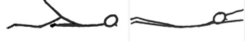


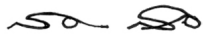









YOGA für zu Hause - eine Audio-CD

angeleitet von Lena Groß

Ankommen Einstimmen		Mitte finden - aufrichten lang und tief atmen Ong Namō - Aad Gure Nameh
Aufwärmen im Stehen		ausschütteln
		Becken kreisen
		seitlich dehnen
		- Padahasthasana (Vorbeuge im Stehen)
		Schultern und Kopf kreisen
		Herz öffnen mit Pranayama
Auf die Erde kommen		Shavasana (Totenhaltung)
		Pawan Muktasana (darmbefreiende Stellung)
		Sarvangasana (Kerze und Schulterstand) Bei Bluthochdruck nur Kerze!
		Sethu Bandhasana (Schulterbrücke)
		Matsyasana (Fisch)
		Bauchentspannungslage
		Bhujangasana (Kobra)
		Shalabhasana (Heuschrecke)
		Majariasana (Katze und Kuh)
		Adho Mukha Shavasana (Hund)
		Garbhasana (Stellung des Kindes)
		Vajrasana (Fersensitz)
		Pascimatanasana (Vorbeuge im Sitzen)
		Ardha Matsyendrasana (Drehsitz)
Gleichgewicht finden		Trikonasana (Dreieck)
		Zehenstand
Entspannen und Loslassen		Shavasana (Totenhaltung)
Besinnen und Ausstimmen		May the long time Sat Nam