

SURYA NAMASKAR A



BUCHEMPEHLUNGEN

Licht auf Yoga: Das grundlegende Lehrbuch des Hatha-Yoga

von B. K. S. Iyengar und Ursula von Mangoldt

Yoga: Der Weg zu Gesundheit und Harmonie

von B. K. S. Iyengar

Licht auf Pranayama: Das grundlegende Lehrbuch der Atemschule des Yoga

von B. K. S. Iyengar und Hans Ulrich Möhring

Yoga für die Frau: Der Weg zu Gesundheit, Entspannung und innerer Kraft

von Geeta S. Iyengar und Martina Mumprecht

Licht fürs Leben: die Yoga-Vision eines großen Meisters

von B.K.S. Iyengar und Susanne Kahn-Ackermann

EINE AUSWAHL AN BERUHIGENDEN ASANAS

Möglichst den Kopf unterstützen mit Kissen, Decken und ggf. auch einem Stuhl/Bank

- ❖ Supta Badha Konasana
- ❖ Svastikasana - Atemübung mit Fokus auf Ausatmung
- ❖ Adho Mukha Svanasana
- ❖ Tadasana
- ❖ Tadasana - Arme nach oben
- ❖ Uthanasana
- ❖ Padangustasana
- ❖ Padahastasana
- ❖ Adho Mukha Virasana
- ❖ Pashimottasana
- ❖ Viparita Karani
- ❖ Savasana