

The 60 min basic practice Asanas with variations

3x Ashtanga A, 3x Ashtanga B, Stehende Asana Sequenz Erweitert, Drehsitze,
Abschlusssequenz
Dauer: 60 minutes



1. Einfacher
Sonnengruß
Variante B



2. Einfacher
Sonnengruß
Variante C



3. Sonnengruß
Erweitert (Variation
der Haltungen aus
einfachen
Sonnengrußen
möglich)



4.
Padangusthasana
Variante A



5.
Padangusthasana
Variante V



6.
Padangusthasana
Variante C



7. Pada Hastasana
Variante A



8. Pada Hastasana
Variante B



9. Trikonasana
Variante A



10. Trikonasana
Variante B



11. Trikonasana
Variante C



12. Trikonasana
Variante Block



13. Gedrehtes
Dreieck Variante A



14. Gedrehtes
Dreieck Variante B



15. Gedrehtes
Dreieck Variante C



16. Gedrehtes
Dreieck Variante
Block A



17. Gedrehtes
Dreieck Variante
Block B



18.
Parsvakonasana
Variante A



19.
Parsvakonasana
Variante B



20.
Parsvakonasana
Variante C



21.
Parsvakonasana
Variante Block



22. Gedrehter Winkel Variante A



23. Gedrehter Winkel Variante B



24. Gedrehter Winkel Variante C



25. Gedrehter Winkel Variante D



26. Prasarita Padottanasana A



27. Prasarita Padottanasana B



28. Prasarita Padottanasana C



29. Parsvottanasana Variante A



30. Parsvottanasana Variante B



31. Vrksasana Variante A



32. Vrksasana Variante B



33. Vrksasana Variante C



34. Gestrecktes Bein



35. Utkatasana



36. Virabhadrasana 1 Variante A



37. Virabhadrasana 1 Variante B



38. Virabhadrasana 1 Variante C



39. Virabhadrasana 2 Variante A



40. Virabhadrasana 2 Variante A



41. Dandasana



42. Paschimottanasana Variante A



43. Paschimottanasana Variante B



44. Paschimottanasana Variante Gurt



45. Baddha Konasana



46. Baddha Konasana A



47. Baddha Konasana B



48. Einfacher Drehsitz Variante A



49. Einfacher Drehsitz Variante B



50. Brücke Variante A



51. Brücke Variante B



52. Viparita Karani



53. Delphin



54. Kleinkind



55. Savasana



56. Einfacher Meditationssitz