

„Die 60-Minuten-Klasse“



1. Katze-Kuh-Pose • Bitilasana
Marjaryasana



2. Herabschauender Hund •
Adho Mukha Svanasana



3. Aufwärts-Vorwärtsbeuge-
Pose • Urdhva Uttanasana



4. Stehende Vorwärtsbeuge •
Uttanasana



5. Vulkanpose • Urdhva
Hastasana



6. Bergpose • Tadasana



7. Sonnengruß A • Surya
Namaskar A



8. Sonnengruß A • Surya
Namaskar A



9. Sonnengruß B • Surya
Namaskar B



10. Sonnengruß B • Surya
Namaskar B



11. Bergpose • Tadasana



12. Stuhlhaltung • Utkatasana



13. Stehende Vorwärtsbeuge •
Uttanasana



14. Aufwärts-Vorwärtsbeuge-
Pose • Urdhva Uttanasana



15. Vierbeinige Stabhaltung •
Chaturanga Dandasana



16. Nach oben gerichtete
Hundepose • Urdhva Mukha
Svanasana



17. Herabschauender Hund •
Adho Mukha Svanasana



18. Kriegerpose I •
Virabhadrasana I



19. Kriegerpose II •
Virabhadrasana II



20. Erweiterte
Dreieckshaltung • Utthita
Trikonasana



21. Vierbeinige Stabhaltung •
Chaturanga Dandasana



22. Nach oben gerichtete
Hundepose • Urdhva Mukha
Svanasana



23. Herabschauender Hund •
Adho Mukha Svanasana

O.S.

24. Andere Seite wiederholen



25. **Aufwärts-Vorwärtsbeuge-Pose** = Urdhva Uttanasana



26. **Stehende Vorwärtsbeuge** = Uttanasana



27. **Stuhlhaltung** = Utkatasana



28. **Bergpose** = Tadasana



29. **Vorbereitung für den Handstand im Bunny Hops-Stil**



30. **Handstand-Pose** = Adho Mukha Vrksasana



31. **Hand-zur-großen-Zehe-Pose** = Padangusthasana



32. **Stehende Vorwärtsbeuge mit Händen unter den Füßen** = Pada Hastasana



33. **Gedrehte Dreieckspose** = Parivrtta Trikonasana



34. **Gestreckte Seitwinkelpose** = Utthita Parsvakonasana



35. **Gedrehte Seitenwinkelpose** = Parivrtta Parsvakonasana Namaste Hände



36. **Intensive Beinstreckpose** = Prasara Padottanasana



37. **Intensive Beinstreckung, umgekehrte Gebetshaltung** = Paschimotthanasana Paschima Namaskar



38. **Intensive Beinstreckpose C** = Prasara Padottanasana C



39. **Intensive Beinstreckpose D** = Prasara Padottanasana D



40. **Intensive Seitdehnungspose** = Parsvottanasana



41. **Seitliche Plank-Position** = Vasisthasana



42. **Achtgliedrige Pose** = Ashtangasana



43. **Kobra-Pose** = Bhujangasana



44. **Herabschauender Hund** = Adho Mukha Svanasana



45. **Mitarbeiterpose** = Dandasana



46. **Rückenlage mit Scheibenwischer-Drehpose** = Supta Parivrtta Sucirandhrasana Variation



47. **Unterarm-Scheren-Flow in Rückenlage**



48. **Brückenpose** = Setu Bandha Sarvangasana



49. Wind-Entspannungspose •
Pawanmuktasana



50. Girlandenpose • Malasana



51. Gedrehte Hocke • Parivrtta
Malasana



52. Halbe Herr der Fische-
Pose-Variation: Hand oben,
Bein • Ardha Matsyendrasana
Variation Hand hoch Bein



53. Bootspose Scherentritt-
Variante • Navasana-
Scherentritt-Variante



54. Brückenpose • Setubandha
Sarvangasana



55. Wind-Entspannungspose •
Pawanmuktasana



56. Rückenlage mit
Wirbelsäulendrehung II • Supta
Matsyendrasana II



57. Wind-Entspannungspose •
Pawanmuktasana



58. Girlandenpose • Malasana



59. Kranichpose • Bakasana



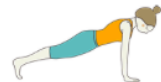
60. Vierbeinige Stabhaltung •
Chaturanga Dandasana



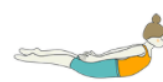
61. Nach oben gerichtete
Hundepose • Urdhva Mukha
Svanasana



62. Herabschauender Hund •
Adho Mukha Svanasana



63. Plank-Pose • Phalakasana



64. Heuschreckenpose •
Salabhasana



65. Heuschreckenpose
Ellbogen • Salabhasana
Ellbogen



66. Brückenpose • Setubandha
Sarvangasana



67. Brückenpose-Variation mit
gebundenen Händen •
Setubandha Sarvangasana
Variation Baddha Hasta



68. Radpose • Urdhva
Dhanurasana



69. Fröhliche Babypose •
Ananda Balasana



70. Sitzende Vorwärtsbeuge •
Paschimottasana



71. Schulterstand-Pose •
Sarvangasana



72. Pflugpose • Halasana



73. Ohrdruckhaltung •
Karnapidasana



74. Fischpose • Matsyasana



75. Kopfstand-Pose • Salamba
Sirsasana



76. Kinderpose • Balasana



77. Leichenpose • Shavasana