

## Übungsplan für zu Hause – Anfänger und Level 1

Asana	Dauer	Bild
Urdhva Hastasana	2x jeweils 30 Sekunden	
Utthita Trikonasana	2x, jeweils 20 Sekunden pro Seite	
<b>Die folgenden 4 Asanas können täglich wechselnd oder alle zusammen geübt werden:</b>		
1. Virabhadrasana 2	15 Sekunden pro Seite	
2. Utthita Parsvakonasana	10-20 Sekunden pro Seite	
3. Parsvottanasana	20 Sekunden pro Seite, Hände auf Klötze stützen	
4. Prasarita Padottanasana	30 Sekunden	
<b>Anfänger üben anschließend:</b>		
Adho Mukha Svanasana	30 bis 60 Sekunden	
Viparita Karani	5 Minuten	

Teilnehmer in Level 1 üben nach Adho Mukha Svanasana:		
Schulterstand	1 Minute oder mehr	
Halasana	30 bis 60 Sekunden	
Viparita Karani	5 Minuten	