

Übungsplan für zu Hause – Level 1 und Level 2

Asana	Dauer	Bild
Urdhva Hastasana	2x jeweils 30 Sekunden	
Urdhva Baddhanguliyasana in Tadasana	2x jeweils 30 Sekunden	
Vrksasana	2x jede Seite	
Ardha Uttanasana	Hände an Wand	
Utthita Trikonasana	2x, jeweils 20 Sekunden pro Seite	
Die folgenden Asanas können täglich wechselnd oder alle zusammen geübt werden:		
1. Utthita Parsvakonasana	10-20 Sekunden pro Seite	
2. Virabhadrasana	15 bis 20 Sekunden	

3. Virabhadrasana 2	15 Sekunden pro Seite	
4. Ardha Chandrasana	Hand auf Klotz!	
5. Parsvottanasana	20 Sekunden pro Seite, Hände in Paschima Namaskar	
6. Prasarita Padottanasana	30 Sekunden	
7. Padangusthasana	Rücken konkav	
8. Adho Mukha Svanasana	30 bis 60 Sekunden	
9. Urdhva Mukha Svanasana	20 Sekunden	
10. Dandasana		
11. Dandasana	Hände greifen die Fußaußenseiten bzw. Gurt um Füße	
Level 2 kann folgendes Asana üben (Level 1 bitte nicht!)		
12. Salamba Sirsasana	an der Wand	

13. Salamba Sarvangasana	1 bis 2 Minuten	
14. Halasana	30 bis 60 Sekunden	
15. Karnapidasana	20 Sekunden oder länger	
16. Viparita Karani	5 Minuten	