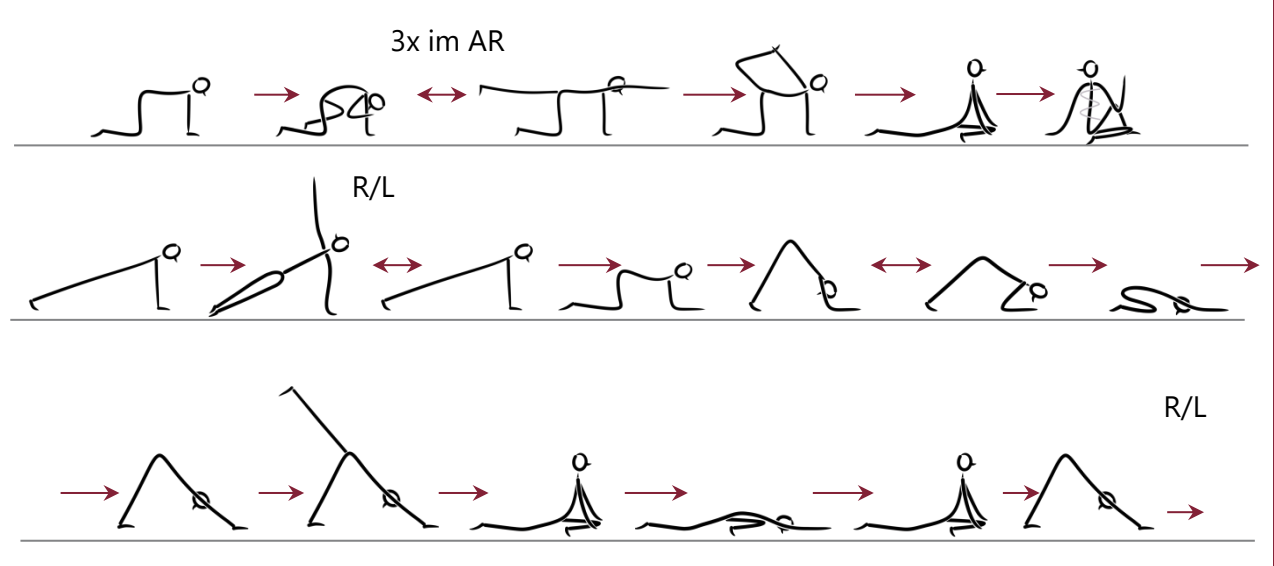


EA: Einatmung
 AA: Ausatmung
 AZ: Atemzüge
 AR: Atemrhythmus
 R/L: Beide Seiten üben

Kraft und Leichtigkeit

Kraft: Reihe mit **cakravākāsana**-Varianten, **ekapāda rājapōtāsana**, **caturaṅga daṇḍāsana**-Variante, **vaśiṣṭhāsana** und **adhomukha śvānāsana**-Varianten
 2-3 AZ in den Haltungen bleiben - zur anderen Seite wiederholen



Leichtigkeit: Reihe mit Varianten von **tādāsana**, **utthita hasta pādāṅguṣṭhāsana**, **vīrabhadrāsana III** und **I**, **utkaṭāsana** und **ūrdhva hastāsana**
 zur anderen Seite wiederholen

