Krieger 1	Asana 1	14
Fürstensitz	Asana 2	16
Liegestütz, tief	Asana 3	18
Berghaltung	Asana 4	20

Herabschauender Hund	Asana 5	22
Siegel der Umkehr	Asana 6	24
Armstreckung, intensiv	Asana 7	26
Fisch, passiv	Asana 8	28
Herzposition	Asana 9	30

Kindesstellung	Asana 10	32
Vorbeuge, ganz	Asana 11	34
Vorbeuge, halb	Asana 12	36
Kopf-Knie-Pose	Asana 13	38
Drehsitz, halb	Asana 14	40
Taillentwist	Asana 15	42

Kranich	Asana 16	44
Baum	Asana 17	46
Hand-Zeh-Haltung	Asana 18	48
Flugzeug	Asana 19	50
Taube, schlafend	Asana 20	52
Tiefe Hocke	Asana 21	54

Adler im Sitzen	Asana 22	56
Göttin	Asana 23	58
Wiegenstellung	Asana 24	60
Wiegende Palme	Asana 25	62

AUSSERDEM

Yogaatmung	64–69
Danke Danke Danke	70
Yoga-Zitate	71