

INHALTSVERZEICHNIS — TABLE OF CONTENTS

UTTHISTA STHITI

Stehende Asanas — Standing Asanas

UTTHISTA STHITI / PASCHIMA PRATANA KRIYA

Stehende Asanas / Vorwärtsstreckungen — Standing Asanas / Forward Extensions

UTTHISTA STHITI / PARIVRTTA KRIYA I

Stehende Asanas / Seitliche Streckungen I — Standing Asanas / Lateral Extensions I

UTTHISTA STHITI / PARIVRTTA KRIYA II

Stehende Asanas / Seitliche Streckungen II — Standing Asanas / Lateral Extensions II

UPAVISTHA STHITI

Sitzende Asanas — Sitting Asanas

PASCHIMA PRATANA STHITI

Vorwärtsstreckungen — Forward Extensions

PARIVRTTA STHITI

Seitliche Streckungen — Lateral Extensions

VIPARITA STHITI

Umkehrhaltungen — Inversions

PURVA PRATANA STHITI

Rückwärtsstreckungen — Backward Extensions

SURYA NAMASKARA I

Sonnengebet I — Sun Salutation I

SURYA NAMASKARA II

Sonnengebet II — Sun Salutation II

SURYA NAMASKARA III

Dynamische Asanas mit Surya Namaskara — Dynamic Asanas including Surya Namaskara

VISRANTA KARAKA STHITI

Regenerierende Asanas — Restorative Asanas

PRANAYAMA I

Vorbereitende Asanas und Pranayama I — Preparing Asanas and Pranayama I

PRANAYAMA II

PRANAYAMA III