



1

Sitz der Freude
Svastikasana
Mit weitem Herzen –
in sich ruhen



2

Der Berg
Urdhva Hastasana
Standfest und handfest –
sich dem Leben
entgegenstrecken



3

Der nach unten schauende Hund
Adho Mukha Svanasana
Mit Hand und Fuß –
Erde und Himmel nah



4

Der Baum
Vrikshasana
Fest verwurzelt
der Sonne zuwachsen,
eine Kerlin wie ein Baum



5

Das Dreieck
Trikonasana
Aller guten Dinge sind drei –
zum Dreieck werden



6

Der Held 2
Virabhadrasana 2
Sich dem Leben stellen –
Heldin des Alltags



12

Totenstellung
Savasana
In der Ruhe liegt die Kraft



11

Schulterstand
Sarvangasana
In der „Kerze“ das innere
Licht leuchten lassen



10

Der Bogen
Dhanurasana
Den Bogen spannen
und beweglich bleiben



9

Der Drehsitz
Bharadvajasana
Umsichtig und doch
ganz bei sich sein



8

Stockhaltung
Dandasana
Haltung bewahren
und ein großes Herz zeigen



7

Der Held 3
Virabhadrasana 3
Mutig – nicht nur den Blick –
nach vorne richten