



1
 Liegender Berg
 Supta Tadasana
 mit Baddhanguliyasana



2
 Gestützte Schulterbrücke
 Setu Bandha Sarvangasana



3
 Gehobene Hände in der stehenden
 Berghaltung
 Urdhva Hastanasa in Tadasana



4
 Halbe Vorbeuge
 Ardhha Uttanasana



5
 Der nach unten schauende Hund
 schaut nach oben
 Urdhva Mukha in Adho Mukha
 Svanasana



6
 Aufrechte Bretthaltung
 Salamba Purvottanasana



12
 Gestützte Totenstellung
 Savasana gestützt



11
 Beine hoch
 Viparita Karani gegen Wand



10
 Gestützter Winkel
 Baddha Konasana gestützt



9
 Drehsitz
 Bharadvajasana



8
 Gestützte Brücke
 Gestütztes Setu Bandha Sarvangasana



7
 Kamel
 Ustrasana