

# Eine kleine Auswahl von Yoga-Haltungen (asana)



Auf dieser Seite zeigen wir Beispiele wichtiger Körperhaltungen des Yoga (Asana), die wir in unserem Unterricht u. A. vermitteln. Die Möglichkeiten zur Variation sind groß, sodass wir auf das Thema der jeweiligen Stunde abgestimmte Verknüpfungen herstellen können. Oftmals werden die Übergänge zwischen den Stellungen dynamisch ausgeführt, mit präzisen Angaben, wie sie mit der Atmung verbunden werden sollen. **Achtung! Dies ist keine Übungsfolge und sollte nicht in diesem Ablauf ausgeführt werden!**