von Sabine Diehl

WS: 304 Yoga Flow – Yang Energie

Sonnengruß-Variationen

Kombiniert mit folgenden Asanas:

Planke, Seitstütz, erhabene Kobra, Held 1-3, Schwan

Schwerpunkt: Vor- und Rückbeugen im Wechsel, dynamischer Wechsel vom Stand in Bauchlage und zurück, kraftvolle Atmung (Bastrikha oder Kapalabathi)