



## Auf den jeweiligen DVDs findest Du folgende Inhalte:

Du wirst feststellen, dass sich die ein oder andere Asana in manchen Stunden wiederholt, weil sie für mich einfach zu einem ausgewogenen Programm dazu gehören, allerdings werden Dir viele verschiedene Variationen begegnen, so dass Du einige unterschiedliche Möglichkeiten kennenlernen wirst, die Asanas nach Deinen persönlichen Bedürfnissen anzupassen.

<b>Teil 1 Yogaist – Power &amp; Kraft:</b>	<b>Teil 2 Yogaist – Flow:</b>	<b>Teil 3 Yogaist – Intensive:</b>	<b>Teil 4 Yogaist – Balance:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wechselatmung</li> <li>- Sonnengruß</li> <li>- Krieger 1</li> <li>- Krieger 1 &amp; 2</li> <li>- Stehende Vorwärtsbeuge</li> <li>- Variation Halbmond</li> <li>- Adler</li> <li>- Sitzende Vorwärtsbeuge</li> <li>- Einfaches Boot</li> <li>- Bogen diagonal</li> <li>- Heuschrecke</li> <li>- Delphin</li> <li>- Krähe</li> <li>- Herabschauender Hund</li> <li>- Liegestütz</li> <li>- Kopfstand</li> <li>- Tiefenentspannung – Lichtatmung</li> <li>- Meditation – Veränderung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ujjayi Pranayama</li> <li>- Stuhl Position</li> <li>- Sonnengruß</li> <li>- Mondgruß</li> <li>- Gegrätschte Vorwärtsbeuge</li> <li>- Windmühle</li> <li>- Verneigender Held</li> <li>- Krieger 1</li> <li>- Drehender Held</li> <li>- Variation Halbmond</li> <li>- Herabschauender Hund mit Hüftöffnung</li> <li>- Halbe Taube</li> <li>- Taube</li> <li>- Liegestütz</li> <li>- Kobra</li> <li>- Halbes Boot</li> <li>- Tiefes Boot</li> <li>- Variation Brücke</li> <li>- Schulterstand</li> <li>- Pflug</li> <li>- Tiefenentspannung – Frühling</li> <li>- Meditation – Achtsamkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ujjayi Pranayama</li> <li>- Sonnengruß</li> <li>- Stehende Vorwärtsbeuge</li> <li>- Tänzer</li> <li>- Gedrehtes Dreieck</li> <li>- Krieger 2</li> <li>- Variation Halbmond</li> <li>- Liegende Taube</li> <li>- Kobra mit Variationen</li> <li>- Bogen</li> <li>- Kopfstand</li> <li>- Halber Drehsitz</li> <li>- Fisch</li> <li>- Schulterstand</li> <li>- Pflug</li> <li>- Tiefenentspannung – Fluss des Lebens</li> <li>- Meditation – Werten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Energielenkung über die Arme</li> <li>- Mondgruß</li> <li>- Variation Baum</li> <li>- Gedrehtes Dreieck</li> <li>- Heldendreieck</li> <li>- Adler</li> <li>- Halbe Vorwärtsbeuge</li> <li>- Tänzer</li> <li>- Krieger 1 mit Variation</li> <li>- Krieger 3</li> <li>- Halbmond mit Variation</li> <li>- Liegestütz</li> <li>- Herabschauender Hund</li> <li>- Sitzende halbe Vorwärtsbeuge mit Variation</li> <li>- Sitzende Vorwärtsbeuge</li> <li>- Schiefe Ebene</li> <li>- Halbes Boot</li> <li>- Tiefes Boot</li> <li>- Vogel</li> <li>- Drehsitz mit Variation</li> <li>- Kopfstand</li> <li>- Tiefenentspannung – Körperwahrnehmung</li> <li>- Meditation – Dankbarkeit</li> </ul>

Teil 5 Yogaist – Detox:	Teil 6 Yogaist – Yin Style:	Teil 7 Yogaist – Bodyshaping:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schnellatmung</li> <li>- Sonnengruß</li> <li>- Gedrehtes Dreieck</li> <li>- Heldendreieck</li> <li>- Variation der halben Vorwärtsbeuge</li> <li>- Variation Taube</li> <li>- Variation Halbmond</li> <li>- Liegestütz</li> <li>- Herabschauender Hund</li> <li>- Variation halber Drehsitz</li> <li>- Kobra</li> <li>- Drehende Kobra</li> <li>- Sphinx</li> <li>- Variation halbe Heuschrecke</li> <li>- Schulterstand</li> <li>- Pflug</li> <li>- Halbes Krokodil</li> <li>- Krokodil</li> <li>- Tiefenentspannung – Sinnesreinigung</li> <li>- Meditation – Loslassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ujjayi Pranayama liegend</li> <li>- Katze mit Variationen</li> <li>- Gebundener Winkel</li> <li>- Halbe Vorwärtsbeuge</li> <li>- Taube liegend</li> <li>- Einfache Kobra Sphinx</li> <li>- Vorwärtsbeuge</li> <li>- Diamant</li> <li>- Glückliches Baby</li> <li>- Krokodil</li> <li>- Tiefenentspannung – Loslassen</li> <li>- Meditation – Was ist Glück?</li> <li>- Augenübungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schnellatmung</li> <li>- Mondgruß</li> <li>- Variation Baum</li> <li>- Dreieck</li> <li>- Kaktus</li> <li>- Halbe stehende Vorwärtsbeuge</li> <li>- Variation halbe Vorwärtsbeuge sitzend</li> <li>- Variation Taube</li> <li>- Liegestütz mit Seitenstreckung</li> <li>- Bauchmuskelübungen für die geraden Bauchmuskeln</li> <li>- Bauchmuskelübung für die seitlichen Bauchmuskeln</li> <li>- Bogen mit Variationen</li> <li>- Variation Halbmond</li> <li>- Variation Hund</li> <li>- Variation Schulterstand</li> <li>- Variation Pflug</li> <li>- Tiefenentspannung – Am Strand</li> <li>- Meditation – Bedingungslose Liebe</li> </ul>