

Den Frühling begrüßen



Frühlingszeit – Zeit für ein Cleaning-up, einen inneren Hausputz.
In dieser erfrischenden Yoga Sequenz kombinierst Du Asanas mit
kraftvollen und reinigenden Pranayama Techniken.
Lasse so altes Verstaubtes los und schaffe Raum für Neues!

Viel Spaß!

Aufrechter Sitz
3 x OM
Pranayama

Sankalpa:
Wovon möchte ich mich lösen?
Wohin möchte ich wachsen?



1
Berg mit Händen
nach oben



2
Halbmond
Seiten-Stretch



3
Armschwingen
& Bastrika



4
halbe Vorbeuge
mit Twist



5
Ausfallschritt
mit Kapalabhati



6
Ausfallschritt
mit Twist



7
Krieger III
mit Mudra



8
Vorbeuge
mit Löwenatmung



9
Dreieck
Seitenwechsel
Position 4-9 mit
rechtem Bein



10
Berg mit Händen
nach oben

Beende deine Frühlingssequenz
mit 5 Minuten Savasana
oder Yoga Nidra

Loka Samastha
Sukhino Bhavantu