



Aufrechter Stand - Tadasana



Aufrechter Stand - Ūrdhva Hastāsana



Seitbeuge - Variante Ardha Kati Chakrasana



Rückbeuge - Anuvittāsana



Standhaltung mit Kaktusarmen. Rotation: Parivritta Tadasana



Vorbeuge - Uttānāsana



Windmühle