

Die tanzenden Krieger

Yogasequenz

Dokumentation zusammengestellt
von Silke Schütte , Yogalehrerin BYV

Dezember 2015



nach unten schauender Hund
ausatmen



Krieger 1
einatmen



Krieger 3
ausatmen



Krieger 1
einatmen



Krieger 2
ausatmen



Krieger 2 „reverse“
einatmen



Heldendreieck
ausatmen



Dreieck „reverse“
einatmen



Dreieck
ausatmen



Krieger 2 „reverse“
einatmen



Sprinter
ausatmen



Nach unten schauender Hund
einatmen

Diese Sequenz kann sehr gut in den Sonnengruß mit eingebracht werden. Zuerst eine Seite üben - dann den Sonnengruß ab dem Hund fertig machen und in der nächsten Runde dann die andere Seite.