

## Dru-Yoga: EBR 1 –Schlüsselwörter



- **Berg (Tadasana)**
  - **In der Bergposition kreisen**
  - **Seitneige**
  - **Stehende Streckung der Arme**
  - **Arme seitlich ausstrecken**
  - **Schulterkreisen**
  - **Schultern drehen, dann asymmetrisches drehen (Tempeltänzer)**
  - **Kopf, Kinn nach vorne beugen (Nackenvelle)**
  - **Kopf zur Seite neigen**
  - **Kopf drehen**
  - **Wirbelsäulenrotation (Wirbelsäulen-Twist)**
  - **Wirbelsäulen-Welle (Spinal Wave)**
  - **Oberkörper-Pendel**
  - **Hamstring-Strech (seitlich)**
  - **Hocke und Vorwärtsneige im Wechsel**
  - **Bergposition (Tadasana)**
- Ausrichtung des ganzen Körpers
- Schulter & Nacken
- Wirbelsäule & Beine