



Dru-Yoga: EBR 2 –Schlüsselwörter

- **Berg (Tadasana)**
- **Arjuna Atmung**
- **Arjuna Atmung** mit Brahma Mudra
- **Utkatasana** Sitz des Herzens
- **Anahata Atmung**
- **Wirbelsäulenrotation (Spinal Twist)**
- **Schultern drehen, dann asymmetrisches drehen (Tempeltänzer)**
- **Stehende Katze 1** Wirbelsäulenwelle
- **Stehende Katze 2** Wirbelsäulen Twist
- **Wirbelsäulen Dehnung** Vorbeuge mit gefassten Unterarmen
- **Himmel und Erde Twist**
- **Hocke – und dynamischer squat** Dehnung Beininnenseite
- **Alternierende Beinextension**
- **Paschimottanasana** Sitzende Vorbeuge
- **Setubandhasana** Brücke
- **Ardha Bhujagasana** Sphinx
- **Makarasana** Krokodil