



## Die 27 Yin Yoga Grundhaltungen im Karten Set

Entspannte Rückenlage - Shavasana

Entspannte Bauchlage - Adhvasana

Schneidersitz - Sukhasana

Kindsposition - Garbhasana

Schnecke - Halasana

Happy Baby Pose - Ananda Balasana

Gestützte Schulterbrücke - Setu Bandha Sarvangasana

Liegende Drehung - Jathara Parivartanasana

Gestützter Fisch - Matsyasana

Sphinx - Ardha Bhujanghasana

Schmelzendes Herz - Anahatasana

Banane - Banana Asana

Schmetterling - Bhadrasana

Nadelohr - Sucirandhrasana

Halber Schmetterling - Ardha Baddha Konasana

Kamel - Ustrasana

Katzenschwanz - Cats Tail

Raupe - Caterpillar

Reh - Parivrita Merudandasana

Halber Frosch - Ardha Bhikasana

Stern - Pentacle

Libelle - Dragonfly

Drachen - Dragon Pose

Die tiefe Hocke - Malasana

Sattel - Supta Virasana

Schnürsenkel - Shoelace

Schlafender Schwan - Hamsasana