



Die 39 Yin Yoga Grundhaltungen im Karten Set

Gestützte Brücke - Setu Bandha Sarvagrasana

Broken Wing Pose

Schmetterling an der Wand - Bhadrasana

Schmetterling mit Umarmung - Bhadrasana

Katze - Kuh - Chakravakasana

Kindsposition mit Twist - Garbhadasana

Kindsposition mit Sidestretch - Garbhadasana

Dolphin Pose at the wall - Ardha Pincha Mayurasana

Herabschauender Hund - Adho Mukha Shvanasana

Herabschauender Hund an der Wand - Adho Mukha Shvanasana

Reh Variation an der Wand - Parivritta Merudandasana Variation

Schmelzendes Herz Variation (Elbow to blocks) - Anahatasana Variation

Vorwärtsbeuge an der Wand - Utthita Paschimottanasana

Frosch Variation an der Wand - Mandukasana/Bhekasana Variation

Kosmisches Ei - Cosmic Egg

Halber Schnürsenkel - Half shoelace

Reh Variation - Parivritta Merudandasana

Knie zur Brust Pose - Apanasana Variation

Nadelohr an der Wand - Sucirandhrasana Variation

Nacken Seit-Stretch - Side-Stretch

Liegende Drehung Variation - Jathara Parivartanasana Variation

Schmelzendes Herz Variation - Anahatasana Variation

Schulter Stretch 3

Shoulder Stretch

Reh Variation - Parivritta Merudandasana Variation

Nadelohr Variation - Sucirandhrasana Variation

Runner's Stretch

Setu Bandha Sarvangasana Variation - Gestützte Schulterbrücke Variation

Shavasana Variation 3x

Viparita Karani Variation 2x

Schnürsenkel mit Seit - Stretch - Shoelace with Side - Stretch

Schulter Stretch an der Wand - Shoulder Stretch at the wall

Surf Pose

Umarmende Flugel Variation