



Die 39 Yin Yoga Grundhaltungen im Karten Set

- Gestützte Brücke - Setu Bandha Sarvangasana
- Broken Wing Pose
- Schmetterling an der Wand - Bhadrasana
- Schmetterling mit Umarmung - Bhadrasana
- Katze - Kuh - Chakravakasana
- Kindsposition mit Twist - Garbhasana
- Kindsposition mit Sidestretch - Garbhasana
- Dolphin Pose at the wall - Ardha Pincha Mayurasana
- Herabschauender Hund - Adho Mukha Shvnanasana
- Herabschauender Hund an der Wand - Adho Mukha Shvnanasana
- Reh Variation an der Wand - Parivritta Merudandasana Variation
- Schmelzendes Herz Variation (Elbow to blocks) - Anahatasana Variation
- Vorwärtsbeuge an der Wand - Uthita 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 - Parivrita 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 Flügel Variation