

# Balance



## Alles in Balance

Balancehaltungen sind eigentlich keine eigene Asana-Gruppe im Yoga, überhaupt sind viele Übungen auch mehreren „Gruppen“ zuzuordnen.

Eine normale Yogastunde bei mir bietet eine gute Mischung aus allem: Entspannung, Focussierung auf den Atem, Bewegung, die den ganzen Körper guttut und ja, auch ein wenig Kräftigung. Denn ohne Anspannung keine Entspannung.

Heute gibt es darüber hinaus ein paar Positionen, die dabei helfen, das Gleichgewicht zu schulen.

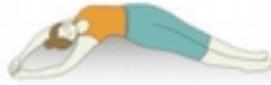
Wenn alles in Balance ist, fällt nämlich genau das viel leichter <3!

Viel Freude dabei!

# Alles in Balance



1. Leichenhaltung Savasana



2. Bananenpose



3. Baumpose in Rückenlage  
Supta Vrksasana



4. Half Wind Release Pose  
Ardha Pawanuktasana



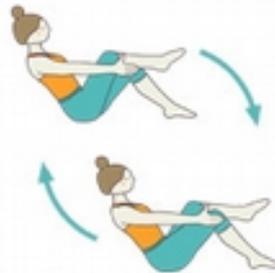
5. Dead Bug Pose



6. Rückenlage Spinal Twist Yoga  
Pose I. Supta Matsyendrasana I.



7. Auge der Nadel Pose  
Variation II Sucirandhrasana  
Variation II



8. Easy Boat Pose Variation  
Zehenhähne Sahaja Navasana  
Variation Zehengewindebohrer



9. Variation der Bootspose 1  
Navasana-Variante 1



10. Bootspose auf den  
Unterarmen Navasana auf den  
Unterarmen



11. Vorbereitung der Kopf-auf-  
Knie-Pose Januar Sirsasana  
Vorbereitung



12. Variation der  
Vorwärtsbiegung der halben  
Schmetterlingshaltung Ardha  
Baddha Konasana Variation  
Vorwärtsbiegung



13. Wild Thing Pose Knie-  
Boden-Variation  
Camatkarasana Variation



14. Tischaufstellung  
Bharmanasana



15. Pose Wrist Stretch auf der  
Tischplatte Bharmanasana  
Handgelenkdehnung



16. Sitzende Handgelenk-  
Stretch-Pose



17. Kamelhaltung Variation  
Hände auf dem Boden  
Ustrasana Variation Hände auf  
dem Boden



18. Gate Pose Prep  
Parighasana Prep



19. Halbmondvariation (Knie auf dem Boden)



20. Kinderpose Balasana



21. Nach unten gerichtete Hundepose Adho Mukha Svanasana



22. Wassergruß



23. Baumpose für Anfänger Anfänger Vrksasana



24. Warrior Pose Iii Variation Aqua Virabhadrasana Iii Variation Aqua



25. Breite Kinderpose Prasarita Balasana



26. Leichenhaltung Savasana