

<p><b>1. Auftakt</b> Erstentspannung, Blitzlicht vorher (Körper, Geist und Atem)</p>	<p>Im Stehen</p> 	<p>Sitzen</p> 	<p>oder Liegen</p> 	
<p><b>2. Atemübungen</b> evtl. mit Vorbereitung einer Affirmation</p>	<p>Im Stehen</p> 	<p>Sitzen</p> 	<p>oder Liegen</p> 	
<p><b>3. Warm-up</b> Gelenkmobilisierung (im Stehen) oder im einfachen / modifizierten Sonnengruß</p>	<p>Mobilisierung von:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schulter/Nacken</li> <li>- Wirbelsäule</li> </ul> 		<p>Aufwärmen / mobilisieren:</p> 	
<p><b>4. Asanas</b> Umkehrhaltungen Vorwärtsbeugen, Rückbeugen, Drehung</p>	<p><b>Umkehrhaltung</b></p> 	<p><b>Vorwärtsbeuge</b></p> 	<p><b>Rückbeugen</b></p> 	<p><b>Drehung</b></p> 
<p><b>5. Abschluss</b> Schlussentspannung, evtl. mit Affirmation, Blitzlicht nachher (Körper, Geist, Atem).</p>				