

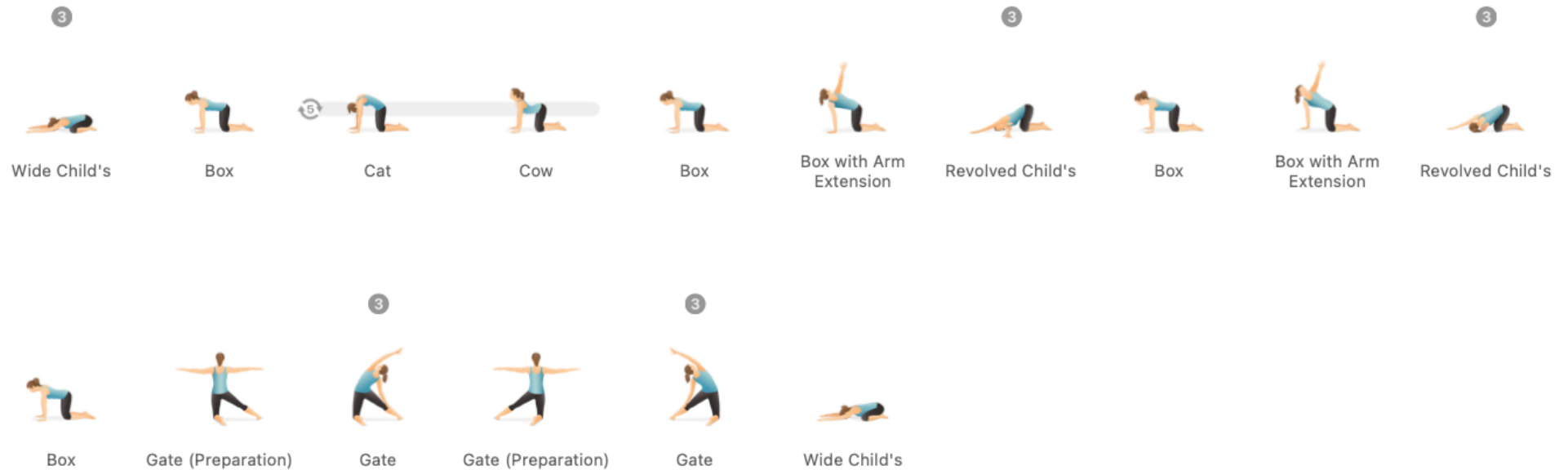
# Karthika-Flow 2021

29 Tage Yoga, je 30 Minuten, vom 21. Oktober 2021 bis zum 19. November 2021

Die Zahlen über den Positionen geben an, für wieviele Atemzüge die Asana minimum gehalten werden soll. Shavasana ca 5 Minuten.

Weitere Infos auf [www.dhara.ch](http://www.dhara.ch) oder [www.instagram.com/dhara.nica](https://www.instagram.com/dhara.nica)

## Warm-Up



Dhara



Yoga & Ayurveda

# Hauptteil

je nach Geschwindigkeit mehrmals repetieren aber minimum einmal links und einmal rechts



Dhara



Yoga & Ayurveda

# Cool-Down

5

Box

Bound Angle

Bound Angle I

Bound Angle

Seated

Bridge (Preparation)

5

Bridge

5

One Legged Bridge

5

One Legged Bridge

Bridge

5

5

5

5

5

Bridge (Preparation)

2

Knee Pile

Seated Cow

Seated Cat

Knee Pile

Cow Face

5

Supine Tabletop

Supine Belly Twist

Supine Tabletop

Supine Belly Twist

5m

Corpse

Dhara



Yoga & Ayurveda