

YOGAPROGRAM FOR EGENPRAKSIS



Passer for deg som har fra 0 - 3 mnd erfaring eller mer.

	Trikonasana
	Virabhadrasana 2
	Parsvakonasana
	Urdva Hastasana
	Tadasana
	Parsvottanasana (kan også gjøres mot vegg eller med stol)
	Dvi Pada Supta Pawanmuktasana
	Strekke kroppen på gulvet (Liggende Urdva Hastasana)
	Supta Pawanmuktasana, som tegningen, men et ben strukket)
	Virasana
	Parvatasana (og skulderåpninger)
	Urdva Prasarita Padasana (Bena opp langs veggen)
	Savasana

MRK: programmet er laget som hjelpemiddel til egenpraksis for elever hos Yoga for Alle. Du bruker programmet på eget ansvar, og du bør kun gjøre de stillingene du har lært på yoga hos oss. Konsulter en kompetent yogalærer hvis du trenger hjelp til å gjøre stillingene. Tegningene her er kun skjematiske, så ta deg deg tid til å huske og følge de variantene og de metodene vi har brukt for at stillingene skal fungere bra for deg.