












YOGAPROGRAM FOR EGENPRAKSIS



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

	Tadasana
	Urdva Hastasana og skulderåpninger
	Trikonasana
	Virabhadrasana 2
	Parsvottanasana (kan også gjøres mot vegg eller med stol)
	Anjaneyanasana
	Bharadvajasana stol
	Supta Pawanmuktasana
	Urdva Prasarita Padasana 90, 60, 60, 90, (etterhvert også 60 – 90 og 90 - 60)
	Strekke kroppen på gulvet
	Urdva Prasarita Padasana mot vegg
	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 skjematisk, 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.