## Kurze Sequenz für den unteren Rücken ( Zu viel Gartenarbeit?! )

1. Savasana mit aufgestellten Füßen
2- 5 min.

2. Supta Vajrasana
1 - 2 min.

3. Adhomukha Virasana
1 - 2 min.

4. Ardha Uttanasana
1 - 2 min.

5. Uttitha Hasta Padangustasana
jeweils 1 min. pro Seite

6. Pavritta Hasta Padangustasana
ca. 1 min. pro Seite

7. Trikonasana
ca. 1 min..

8. Trikonasana
ca. 1 min.

9. Supta Padangustasana I
1 - 2 min. pro Seite

10. Supta Padangustasana II
1 - 2 min. pro Seite

11. Supta Padangustasana II
1 - 2 min. pro Seite

12. Supta Vajrasana
1 - 2 min.

13. Supta Konasana
ca. 5 min.

14. Halasana mit gebeugten Beinen
ca. 2 min.

15. Savasana
ca. 5 - 10 min.

© Iyengar-Yoga Beate Scholz - Lüchow