**Energetisierende Sequenz:** **© Iyengar-Yoga Beate Scholz - Lüchow**

1. Uttanasana konkav
2 min.

2. Uttanasana
2 min.

3. Adho Mukha Svanasana
3 min.

4. Prasarita Padottanasana
3 min.

5. Sirsasana
3 - 8 min.

6. Trikonasana
ca 1 min. pro Seite

7. Virabhadrasana II
ca 1 min. pro Seite

8. Parsvakonasana
ca 1 min. pro Seite

9. Virabhadrasana I
ca 1 min. pro Seite

10. Urdhva Mukha Svanasana
3 - 4 mal

11. Ustrasana
3 - 4 mal

12. Setubandha mit Block
3 - 5 min.

13. Sarvangasana
5 - 10 min.

14. Halasana
2 min.

15. Savasana
5 - 10 min.