



Power Vinyasa Flow
Flexibilität&Intelligenz des Körpers
Level 2

mit Lina Alonso | 90min

Herzlich willkommen bei yogafürdich Audio

Grundsätzlich empfehlen wir dir medizinisches Fachpersonal zu Rate zu ziehen, wenn du unsicher bist ob du überhaupt Yoga üben darfst.

Nicht alle Übungen sind gleichermaßen für jeden Menschen geeignet.

Um einen vollkommenen Nutzen aus der Yogapraxis zu ziehen,

empfehlen wir dir den Anweisungen stets konzentriert zuzuhören.

Bevor du mit dem Üben beginnst solltest du dir diese bebilderte PDF

anschauen und während der Übung bestenfalls geöffnet lassen. Diese ist

für dein Smartphone optimiert. Du kannst einfach nach oben oder nach

unten scrollen. Falls du während der Übung den Faden verlieren solltest,

kannst du anhand der Minutenanzahl am rechten Bildrand die gerade

angeleitete Pose finden. Versuch die angeleiteten Ausrichtungsprinzipien

umzusetzen. Sollte dir das nicht möglich sein, zum Beispiel auf Grund von

körperlichen Einschränkungen, versuche deinen eigenen Weg in die Pose

hinein und wieder heraus zu finden. Du solltest

allerdings während der ganzen Yogapraxis auf deinen Körper hören und

bei Unwohlsein oder Schmerzen aus der Position heraus kommen,

gegebenenfalls die Praxis abbrechen oder bei der nächsten Übung

wieder einsteigen.

Wir wünschen dir nun viel Freude bei deiner Yogastunde!



03:22



07:41



07:44



07:59



08:01



08:43



08:48



08:53



09:27



10:05



10:34



07:38



10:43



10:52



10:55



11:05



11:12



11:15



11:19



12:07



12:27



12:54



13:54



14:40



14:59



16:49



17:31



18:24



18:25



18:42



18:53



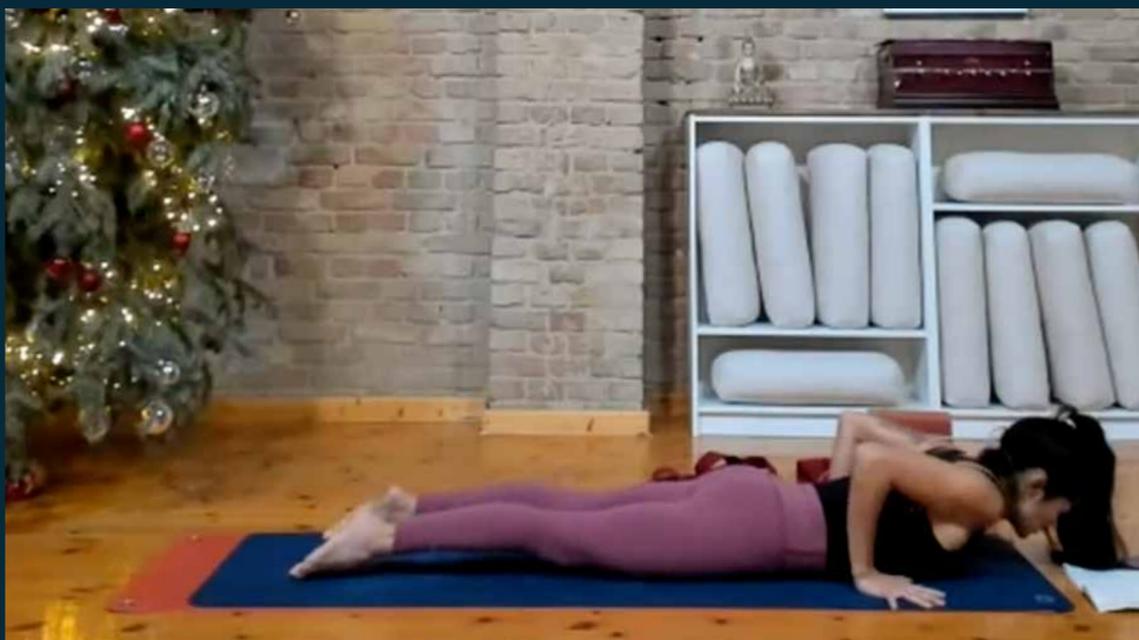
19:02



19:48



19:52



20:21



20:24



20:46



21:35



21:40



22:39



24:00



24:04



24:13



24:16



24:52



24:56



24:58



25:05



25:08



25:28



25:38



25:47



25:50



25:58



26:00



26:02



26:15



26:32



26:41



26:47



26:50



27:08



27:26



27:32



27:42



27:46



28:01



28:05



28:08
3 WH



37:39



37:53



37:55



38:00



38:03



38:07



38:13



38:23



38:29



38:38



39:05



39:23



39:29



39:36



39:59



40:09



40:12



40:14



40:17



40:25



40:34



40:41



40:48



41:13



41:28



41:33



42:00



42:09



42:10



42:11



42:15



42:24



42:31



42:34



42:39



42:43



42:47



42:49



42:52



42:54



42:58



42:59



43:13



43:23



43:34



43:38



43:44



43:54



42:03



44:22



44:40



44:52



44:36



46:07



46:19



47:03



47:04



47:06



47:09



47:22



47:25



47:29



47:33



47:35



47:43



48:15



48:23



48:26



48:41



49:04



49:37



49:53



50:14



50:46



50:51



50:54



50:55



50:59



51:25



51:29



51:41



52:41



54:08



54:11



54:28



54:31



55:26



55:33



55:40



56:22



56:43



55:49



56:53



56:55



56:57



57:00



57:10



57:15



57:22



57:58



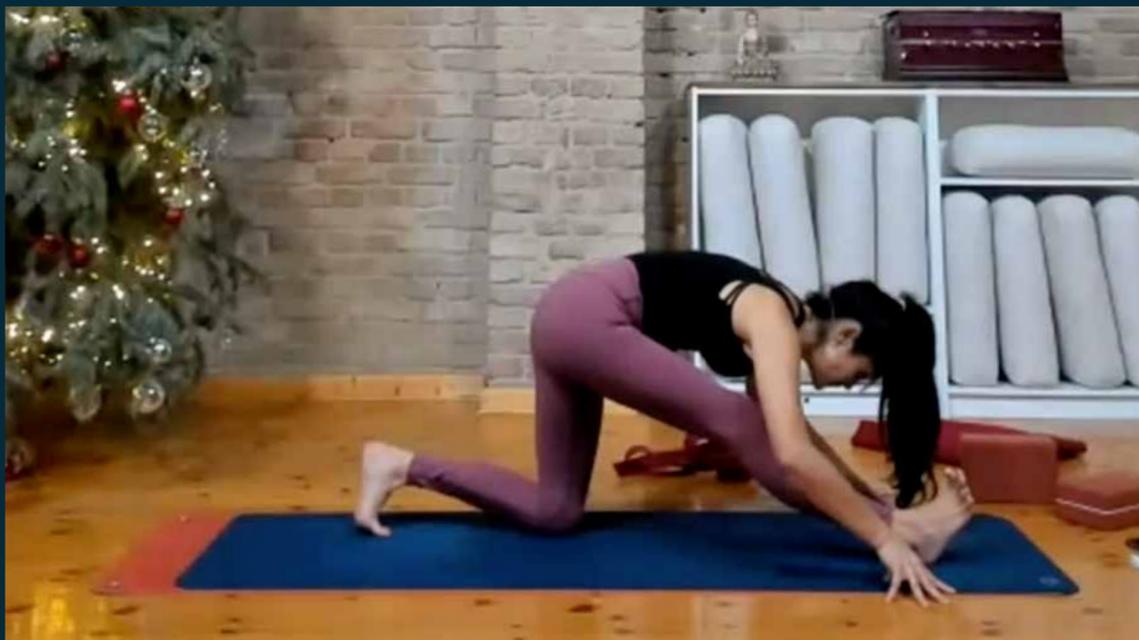
58:10



59:07



59:45



59:50



60:24



60:28



60:33



61:04



61:25



61:31



61:38



61:47



61:58



62:02



62:09



62:33



62:50



63:32



63:49



64:45



65:37



66:03



66:09



66:22



66:32



66:34



66:49



67:02



67:17



67:21



68:09



68:13



68:22



68:39



68:54



69:05



69:44



69:51



69:56



70:06



70:51



70:57



71:27



71:37



72:28



72:32



72:46



73:56



00:39



74:21



74:30



75:24



75:27



75:51



77:11



77:19



77:27



78:06



78:26



78:30



79:47



80:52



81:16



81:26



81:52



82:50



83:33



83:44



83:57



84:24



85:19



85:59



86:44



87:23



89:24



91:42



94:50



95:09



95:14