



Power Vinyasa Flow
Twist&Flow
Level 1&2

mit Lina Alonso | 100min

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!



01:25



02:56



05:23



09:01



09:04



09:39



09:45



10:25



10:30



11:26



11:34



12:35



12:43



13:26



13:49



13:52



14:16



14:20



14:45



14:48



14:58



15:10



06:17



15:45



15:48



16:00



16:06



16:10



16:32



16:43



16:51



16:55



17:21



17:25



06:17



18:05



18:07



18:15



18:22



18:23



19:08



19:12



19:48



19:54



20:30



20:45



21:04



21:16



21:32



21:36



21:41



21:49



22:18



22:32



22:36



22:40



22:49



22:55



23:09



23:24



23:46



23:52



23:56



24:00



24:04



24:09



24:12



24:20



24:23



24:27



24:35



24:38



24:44



24:49



25:00



25:05



25:13



25:20



25:31



25:51



26:11



26:17



26:23



26:24



26:33



26:35



26:44



26:47



26:58



27:08



27:16



27:20



27:24



27:29



27:34



27:38



27:44



27:47



27:56



28:03



28:07



28:09



28:21



28:30



28:38



28:38



29:52



31:32



33:48



34:03



34:04



34:37



34:41



34:53



34:57



35:00



35:06



35:10



35:12



35:20



35:28



35:39



35:41



35:53



36:20



36:33



36:49



36:59



37:03



37:06



37:26



37:36



37:40



38:00



38:04



38:09



39:13



38:23



38:28



38:50



39:07



39:20



39:49



39:52



39:56



40:18



40:21



40:24



40:28



40:46



40:48



40:52



40:56
WH



46:01



46:04



46:06



46:16



46:32



46:40



46:58



47:02



47:18



47:25



48:12



48:26



48:36



49:56



50:11



50:29



50:37



50:43



50:47



50:52



50:56



51:18



51:21



51:33



51:36



51:41



52:22



52:49



52:53



52:55



52:58



53:04



53:07



53:11



53:15



53:22



53:27



53:28



53:34



53:38



53:43



53:45



53:49



53:52



53:57



54:01



54:04



54:06



54:15



54:27



54:34



54:45



54:55



55:20



55:24



55:57



56:01



56:12



56:27



56:44



57:10



57:38



57:56



58:19



58:35



58:42



58:46



58:52



59:17



59:22



59:29



59:35



59:43



59:55



60:11



60:21



60:30



60:44



60:49



60:58



61:22



61:26



61:29



61:35



61:38



61:46



62:13



62:28



62:35



62:36



62:38



62:42



62:55



62:58



63:05



63:10



63:11



63:15



63:20



63:23



63:26



63:28



63:32



63:33



63:35



63:39



63:42



63:49



63:58



64:22



64:29



64:54



65:17



65:27



65:44



66:19



66:23



66:26



67:00



67:13



67:42



67:47



67:51



67:55



68:14



68:22



68:34



68:37



68:50



69:10



69:18



69:24



69:56



70:02



70:09



70:24



70:28



70:32



70:41



70:45



70:58



71:05



71:16



71:19



72:02



72:05



72:09



72:26



72:29



72:31



73:12



73:17



73:49



73:57



74:08



74:12



74:41



75:07



75:24



75:26



75:46



75:53



76:19



76:33



76:40



76:46



77:27



77:35



78:15



79:05



79:49



80:58



81:16



81:21



81:29



82:19



83:00



83:11



83:48



83:57



84:07



84:15



85:54



90:21



93:13



96:08

Namaste