

# Asana im Suniscaya Yoga System

Die nachfolgende Beschreibung beschäftigt sich mit dem Themengebiet Asana, wie es in meinem Unterricht Verwendung findet.

- Was ist Yoga (Körperübungen)
- Was sind Kurzübungsreihen
- Über Asana
- Über Entspannung
- Meine Standardstunde
- Das Sonnengebet in Suniscaya
- Die Kriegerreihe im Suniscaya

Das Dokument liegt als PDF vor und wird als Download angeboten. Da solche Arbeiten niemals fertig sind, wird der PDF regelmäßig überarbeitet. Die Versionen sind über das Datum in der Fußzeile zu erkennen.

Letzte Überarbeitung: 15.12,2019