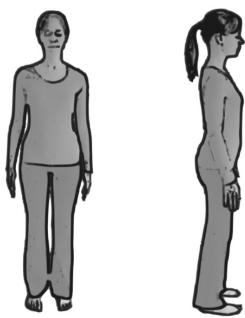
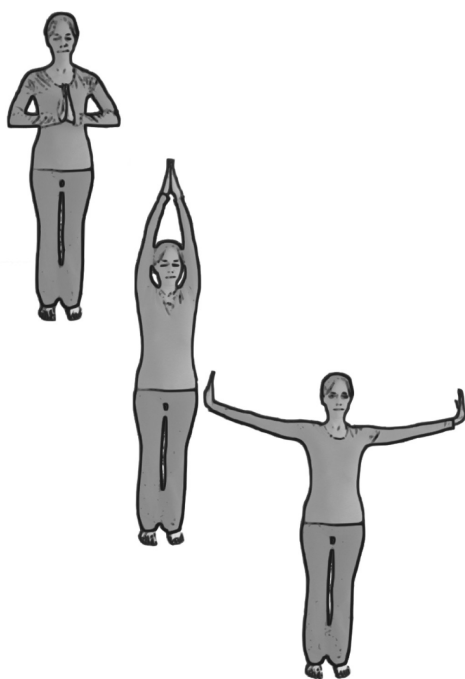


Abbildung der Körperstellungen in „Yoga für Skeptiker“ von Ulrich Ott



1 Der Berg (tādāsana)



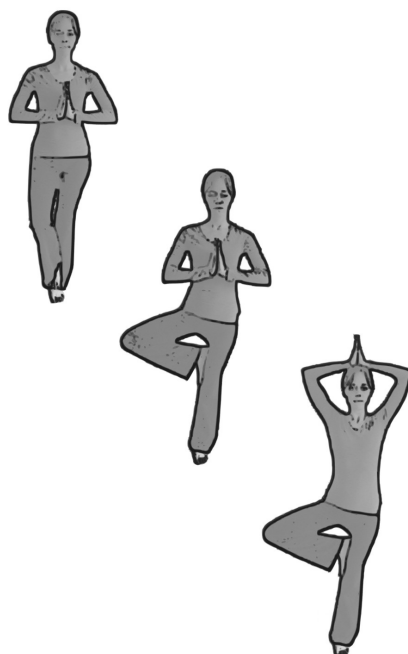
2 Kreisen der Arme



3 Arme nach oben strecken



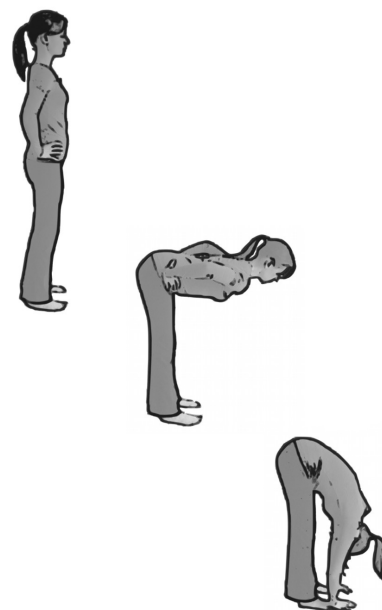
4 Arme hinter dem Rücken anheben



5 Der Baum (vrkṣāsana) in drei Stufen



6 Variation des Helden (vīrabhadrāsana)



7 Hand-Fuß-Stellung (pādahastāsana)

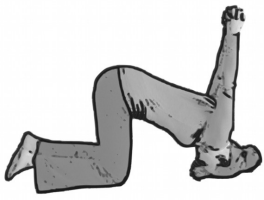


8 Die Katze (mārjārīāsana)



9 Stellung des Kindes

Abbildung der Körperstellungen in „Yoga für Skeptiker“ von Ulrich Ott



10 Der Hase (śāśankāsana)



11 Der Schmetterling



12 Mutter-Kind-Stellung



13 Der halbe Drehsitz (ardhamatsyendrāsana)



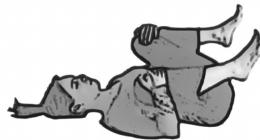
22 Vollkommener Sitz (siddhāsana)



14 Dynamische Brücke (setu-bandhāsana)



15 Windbefreiende Übung (pawanmuktāsana)



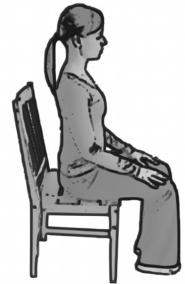
16 Hüftöffner



17 Variationen des Krokodils (makarāsana)



18 Toten-Stellung (śavāsana)



19 Sitzhaltung auf einem Stuhl



20 Fersensitz (vajrāsana)



21 Der halbe Lotossitz (ardhapadmāsana)