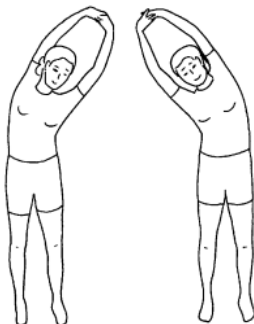
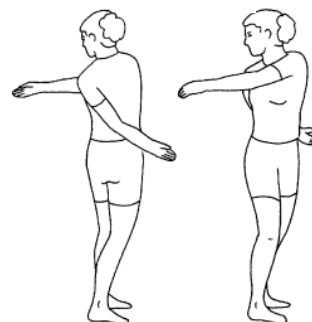




Palmen



Svingende palme



Kari Shakrasana
'Stående rotation af ryggen'



Bagud bøjning



Samakonasana
'Ret vinkel stilling'



Høj udfald



Trekantstilling



Fremad fold



Sohans balance

Illustrationer er fra www.excorlive.com

Eksempel på et træningspas:

- Lav hver øvelse i **cirka 20 sekunder** - svare til cirka fire vejrtrækninger
- Træk vejret ind gennem næsen, hold vejret lidt og pust ud gennem munden
- Lav øvelserne sammenhængende eller vælg de øvelser, der passer dig bedst