

1. **Supta Virasana** Polster entlang der Wirbelsäule, Gurt um die Beine, Knie zusammen oder auseinander je nach deiner Möglichkeiten. Du kannst einen Klotz zwischen die inneren Oberschenkel nehmen, diese Variation hängt von deiner Erfahrung ab, ...
2. **AMVirasana** Unterarme auf Klötzen hochkant aufgestellt und eventuell zusätzlich einen Klotz unter der Stirn
3. **Paryankasana Variation 1 and 2**
  - Erster Klotz hochkant aufgestellt entlang der Wirbelsäule unter der unteren BWS und zweiter Klotz hochkant aufgestellt unter dem Hinterkopf
  - Erster Klotz hochkant aufgestellt entlang der Wirbelsäule unter der oberen BWS im Übergang zur HWS und zweiter Klotz diagonal an den ersten senkrecht aufgestellten Klotz lehrend für den Kopf, so dass die HWS unterstützt nach hinten beugen darf. AMS Gurt um die Arme, Stirn zum Klotz, mit konkaver HWS
4. **AMS** Gurt um die Arme, Krone des Kopfes zum Klotz oder Boden, je nach deiner Möglichkeit
5. **Supta Urdhva Hastasana** Variation mit 2 Klötzen und Gurt
6. **Ardha AMVrksasana** Füße an der Wand, Gurt um die Arme um die Asana länger zu halten, aber immer der eigenen Möglichkeit entsprechend, um in der Asana zu verweilen und ruhig zu bleiben. Dies ist notwendig um eine milde Stimulation des Energiehaushaltes zu erfahren und gleichzeitig den Geist und die Emotionen zu beruhigen
7. **Viparitta Dandasana** im Stuhl Arme über dem Kopf, die Querstange zwischen den hinteren Stuhlbeinen greifen
8. **Sirsasana** frei, an der Wand oder zwischen zwei Stühlen, entsprechend deiner Möglichkeiten und deiner Energie
9. **Paschimottanasana** Polster über den Schienbeinen um die Stirn und die Ellenbogen zu stützen, 5-10 min
10. **Janu Sirsasana** " " " " 5 min jede Seite
11. **Kurmasana** im Stuhl
12. **Pasasana** im Stuhl
13. **Bharadvajasana 1** im Stuhl
14. **Viparitta Dandasana** im Stuhl, Arme im Stuhl, die hinteren Stuhlbeine greifen
15. **Sarvangasana** im Stuhl mit Beinvariationen
16. **Ardha Halasana** im Stuhl, unterstützt
17. **Setu Bandha Sarvangasana** mit Polster oder Klötzen gestützt
18. **AMS** in den Tauen, Drehung mit der Hand zum entgegengesetzten Fußgelenk
19. **Viparitta Karani** in der Höhe passend zur Körpergröße unterstützt
20. **Savasana**



