

## Yin Yoga Sequenzen

### Wiederholungsstunde 1

#### Yin Flow Inner Peace

##### Yoga Vollatmung

- Banane oder liegende Brücke
- Schürsenkel oder Quadrat
- Taube
- Schmetterling (liegend oder sitzend)
- Herabschauender Hund
- Stellung des Kindes
- liegende Katze oder Seegras
- Seestern



### Wiederholungsstunde 2

#### Yin Flow Hüftöffnung

- Schmetterling
- Schmelzendes Herz
- Drache - 3 Typen
  - aufgerichtet auf Kissen
  - gedreht
  - abgelegt
- Banane
- Seestern