





Blid aftenserie

ca. 20 min.

1.	 6-9 åndedrag	Bjergets stilling	
2.	 6-9 åndedrag	Foroverbøjning variation med letbøjede ben, hold om albuerne.	
3.	 6-9 åndedrag	Hundestrækket 3 variationer	
4.	 6-9 åndedrag	Halvmånestilling blid variation 1 gang til hver side	
5.	 6-9 åndedrag	Barnets stilling	
6.	 6-9 åndedrag	Kobrastilling	
7.	 6-9 åndedrag	Barnets stilling	
8.	 6-9 åndedrag	Ømen (arme) og tordenkilestilling (ben) 1 gang til hver side	
9.	 6-9 åndedrag	Hoved-til-knæ-stilling 1 gang til hver side side	

Blid aftenserie

10.	 6-9 åndedrag	Sommerfuglen	
11.	 6-9 åndedrag	Kohovedstilling 1 gang til hver side	
12.		Liggende twist Mini-serie med tre variationer 3 gange til hver side for hver variation	
13.	 6-9 åndedrag	Brostilling Blid variation	
14.	 30 sek.	Knæ-mod-bryst-stilling	
15.	 5-8 min.	Hvilestilling 2 variationer	

Copyright Underground Yoga