

nummer	asana of andere yoga techniek	pagina PYF boek
CD 1		
1.	Opwarming met muziek	
2.	Samasthiti, bandha's (p.48), ujjayi ademhaling (p.51), OM	p.53
3.	Surya Namaskar A1 - Zonnegroet A 1	p.64
4.	Surya Namaskar A variatie – Zonnegroet A variatie	p.72
5.	Surya Namaskar A – Zonnegroet A	p.71
6.	Surya Namaskar B variatie – Zonnegroet B variatie	p.74
7.	Surya Namaskar B – Zonnegroet B	p.69
8.	Surya Namaskar B variatie – Zonnegroet B variatie	p.74
9.	Padangusthasana – staande vastpakken van de grote tenen	p.86
10.	Utthita Trikonasana – rechte driehoek	p.88
11.	Utthita Parsvakonasana – gestrekte laterale hoek	p.90
12.	Prasarita Paddottanasana A en C – strekking van de uitg. benen A en C	p.92
13.	Parsvottanasana – zijwaartse strekking	p.94
14.	Utthita Hasta Padangusthasana A en D – recht ...vastpakken A en D	p.96
15.	Vrikshasana – boom	p.98
16.	Virabhadrasana B – krijger of held B	p.100
17.	Dandasana – staf	p.102
18.	Paschimottanasana A en B – strekking van het westen (de achterkant)	p.104
19.	Purvottanasana – intense strekking van het oosten (de voorkant)	p.106
CD2		
1.	Janu Sirsasana A – hoofd naar knie	p.108
2.	Marichyasana A – opgedragen aan de wijze Marichi	p.110
3.	Marichyasana C – opgedragen aan de wijze Marichi	p.112
4.	Navasana – boot	p.114
5.	Salabhasana – sprinkhaan	p.116
6.	Dhanurasana – boog	p.118
7.	Ushtrasana – kameel	p.120
8.	Bhujapidasana – armlift	p.122
9.	Baddha Konasana A en B – gebonden hoek	p.124
10.	Upavistha Konasana A en B – spreidzit	p.126
11.	Supta Konasana – slapende spreidzit	p.128
12.	Ubhaya Padangusthasana – de grote tenen vastpakken	p.130
13.	Ardha Dhanurasana – halve boog, halve brug	p.132
14.	Urdhva Dhanurasana – boog omhoog, volledige brug	p.134
15.	Core-oefening 1 – het krachtcentrum ontwikkelen (nr.10)	p.136
16.	Core-oefening 2 – het krachtcentrum ontwikkelen (nr.6)	p.136
17.	Core-oefening 3 – het krachtcentrum ontwikkelen (nr.4)	p.136
18.	Paschimottanasana B – strekking van het westen (de achterkant)	p.104
19.	Sarvangasana – kaars, schouderstand	p.138
20.	Sarvangasana beenbewegingen - kaars, schouderstand	p.138
21.	Halasana - ploeg	p.140
22.	Matsyasana – vis	p.142
23.	Parivartanasana's – draaiingen	p.144
24.	Zitten en je adem observeren	p.155
25.	Ujjayi pranayama – ademhaling van de overwinning	p.156
26.	Brahmari pranayama – de zoemende bij	p.156
27.	Savasana – lijkhouding – de volledige ontspanning	p.148
28.	Namaste', zitten en afronden	p.166