nummer	asana of andere yoga techniek	pagina PYF boek
CD 3		
1.	Opwarming met Gayatri mantra	
2.	Samasthiti, bandha's (p.48), ujjayi ademhaling (p.51), OM	p. 53
3.	Uddiyana bandha - opvliegen	p. 49
4.	Surya Namaskar A variatie – Zonnegroet A variatie	p. 72
5.	Agni Sara – het vuur aansteken	
6.	Surya Namaskar A – Zonnegroet A	p. 71
7.	Surya Namaskar B – Zonnegroet B	p. 69
8.	Surya Namaskar B variatie – Zonnegroet B variatie	p. 74
9.	Hara activering – activeer je krachtcentrum	
10.	Utthita Parsvakonasana – gestrekte laterale hoek	p. 90
11.	Dandasana – staf	p.102
12.	Paschimottanasana – strekking van het westen (de achterkant)	p.104
13.	Marichyasana C – opgedragen aan de wijze Marichi	p.112
14.	Navasana – boot	p.114
15.	Ardha Dhanurasana – halve boog, halve brug	p.132
16.	Urdhva Dhanurasana – boog omhoog, volledige brug	p.134
17.	Core-oefeningen – het krachtcentrum ontwikkelen (nr.4)	p.136
18.	Sarvangasana – kaars, schouderstand	p.138
19.	Parivartanasana – draaiingen	p.144
20.	Pranayama kapalabathi	p.157
21.	Savasana – lijkhouding – de volledige ontspanning	p.148
22.	Namasté - zitten en afronden	p.156