

## SHIRSHASANA VARIATION

### Eka Pada Shirshasana | Einbeiniger Handstand

	<b>Problem / Fehler</b>	<b>Korrektur / Anpassung</b>
1	Verspannte Knie- /Oberschenkelsehnen / Runder Rücken	Leg einen Block unter den stehenden Fuß.