

SHIRSHASANA VARIATION

Sukha Shirshasana | Leichter Kopfstand

	Problem / Fehler	Korrektur / Anpassung
1	Gerundeter Rücken	Leg einen Block oder ein Kissen unter die Füße (oder stell die Füße gegen eine Wand).
2	Schultern sind gekrümmt	Bitte den Schüler/die Schülerin, die Ellbogen fest in den Boden zu drücken und die Schultern von den Ohren weg anzuheben.