

Essentiële serie - Walden

1. vlinder (baddha konasana)
2. spreidzit (upavista konasana)
3. berg (tadasana)
4. berg met armen omhoog (urdhva hastasana in tadasana)
5. gestrekte driehoek (utthita trikonasana)
6. held II (virabhadrasana II)
7. zijwaarts gestrekte driehoek (utthita parsvakonasana)
8. halve maan (ardha chandrasana)
9. staande voorwaartse buiging (uttanasana)
10. held I (virabhadrasana I)
11. gedraaide driehoek (parivrtta trikonasana)
12. diepe zijrekking (parsvottanasana)
13. sfinx (presarita padottanasana)
14. held met armen in koeienkop (virasana in gomukhasana)
15. zittende torsie (bharadvajasana)
16. zittende bovenrug torsie (marichyasana III)
17. hoofd-kniehouding (janu sirsasana)
18. rugstrekking (paschimottanasana)
19. hondhouding (adho mukha svanasana)
20. kopstand (sirsasana)
21. kindhouding (adho mukha virasana)
22. schouderstand of kaars (sarvangasana)
23. ploeg (halasana)
24. brug (setu bandha sarvangasana)
25. serie met halve kaars (viparita karani)
26. lijkhouding (savasana)

Activerende Serie - Walden

1. berg (tadasana)
2. berg met armen omhoog (urdhva hastasana in tadasana)
3. gestrekte driehoek (utthita trikonasana)
4. held II (virabhadrasana II)
5. zijwaarts gestrekte driehoek (utthita parsvakonasana)
6. held I (virabhadrasana I)
7. diepe zijrekking (parsvottanasana)
8. held met armen in koeienkophouding (gomukhasana in virasana)
9. hondhouding (adho mukha svanasana)
10. kopstand (sirsasana)
11. kindhouding met gestrekte armen (adho mukha virasana)
12. hondhouding (adho mukha svasana)
13. omgekeerde stafhouding (viparita dandasana)
14. kameel (ustrasana)
15. cobra (urdhva mukha svasana)
16. boog (urdhva danurasana)
17. hondhouding (adho mukha svasana)
18. staande voorwaartse buiging (uttanasana)
19. gedraaide staande voorwaartse buiging (parsva uttanasana)
20. schouderstand (sarvangasana)
21. ploeg (halasana)
22. brug (setu bandha sarvangasana)
23. serie met halve kaars (viparita karani)
24. lijkhouding (savasana)