



Guru Prem Posture Videos

[Intro](#)

[Spinal Flex](#)

[Bandhas](#)

[Drishti](#)

[Breath](#)

[Spinal Twists](#)

[Sitting Postures](#)

[Forward Bends](#)

[Camel Pose](#)

[Sat Kriya](#)

[Sun Salutations](#)

[Leg Lifts](#)

[Stretch Pose](#)

[Bow Pose](#)

[Boat Pose](#)

[Back Rolls](#)

[Crow Pose](#)

[Bridge Pose](#)

[Back Platform](#)

[Chair Pose](#)

[Kundalini Lotus](#)

[Wheel Half Wheel](#)

[Ego Eradicator](#)

[Sitting Bends](#)

[Shoulder Shrugs](#)

[Frogs](#)

[Cat Cow Posture](#)

[Fish Pose](#)

[Fish Pose Variations](#)

[Shoulder Stand](#)

[Shoulder Stand 2](#)

[Archer Pose](#)

[Cobra Pose](#)

[Professional Anger Kriya & Corps
Pose](#)

[Windmill](#)

[Tree Pose](#)

[Wheel Pose](#)