

Zonnegroet A & B



Adem in en uit
Tadasana



Adem in
armen omhoog,
rijk uit naar boven



Adem uit
pak je benen
breng neus naar knieën



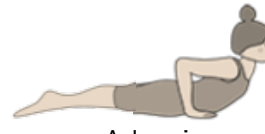
Adem in
plaats handen op knieën
maak rug lang en kijk vooruit



YogaPodcast.NL



Adem uit
jouw variatie van de plank
buik in, stuitje lang



Adem in
omhoogkijkende hond
of cobra
schouders naar achteren



Adem uit
omlaagkijkende hond



Adem in
rechtvoet tussen handen
Held 1, armen omhoog
voorste been gebogen
achterste been gestrekt



Adem uit
jouw variatie van de plank
buik in, stuitje lang



schouders Adem in
omhoogkijkende hond
of cobra
naar achteren



Adem uit
omlaagkijkende hond



Adem in
linkervoet tussen handen
Held 1, armen omhoog
voorste been gebogen
achterste been gestrekt



Adem in
plaats handen op knieën
maak rug lang en kijk vooruit



Adem uit
pak je benen
breng neus naar knieën



Adem in
rol of zwaai omhoog
rijk uit naar boven



Adem uit
Tadasana

