

Een Moment voor jezelf

Een yoga les voor iedereen die spanning met zich mee draagt in deze moeilijke tijd.
Een moment voor jezelf, spanning loslaten, even opladen en op adem komen.
Voor de eindontspanning kan je een kaarsje gebruiken.



Staan



Vingers verstrengelen



Buig naar rechts



Kom terug naar het midden



Buig naar links



Kom terug naar het midden



Staan



Vingers achter de rug verstrengeld



Staan



Twist naar rechts open armen, handpalmen omhoog



Staan



Twist naar links open armen, handpalmen omhoog



Staan



Stoel houding, armen gestrekt omhoog



Stoel houding, armen gebogen in hoek van 90°



Stoel houding, armen gestrekt omhoog



Staan



Een Moment voor jezelf

Zittende houdingen



In een hoek van 90° zitten



Rechter enkel op linker been



In een hoek van 90° zitten



Linker enkel op rechter been



In een hoek van 90° zitten



Kleermakerszit



Vooroverbuigen in kleermakerszit



Kleermakerszit



Schouders naar voren draaien



Schouders naar achter draaien



Kleermakerszit, verander eventueel de verstrengeling van je benen



Nek strekken rechts



Nek strekken links



Kleermakerszit, verander eventueel de verstrengeling van je benen



Twist naar rechts



Twist naar links



Kleermakerszit, verander eventueel de verstrengeling van je benen



Buig naar rechts



Buig naar links



Hart en onderbuikgevoel samen brengen



Zen meditatie

