



Berghouding: hoe sta je erbij?? Fysiek maar ook mentaal. Rijzen de haren je berge

of is/voelt alles tip-top?



Kun je precies **die** ervaring nemen zoals die is?



3x alles aanspannen en weer loslaten



in a de mend



uit a de mend

niet zover gaan dat het vervelend voor de rug wordt hé!

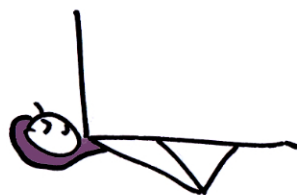
in a de mend



uit a de mend



even navoelen



liggende torsie, niks forceren adem naar de spanning toe (waar die ook zit)



zorg vooral dat je sùúúper comfortabel ligt



Chill out :-)

