

Thuiswerk-Yoga I



Maak contact
met
het lichaam en
de adem...



Zittend alles aanspannen en loslaten.
Merk op hoe lastig het is om
door te ademen met zoveel
spierspanning!



InA
uitrekken
UitA
terug



Torsie,
bouw op
van
beneden
naar boven

Uitademend

Inademend



heen en terug
<.....>



Zittende ontspanning, we lopen
met de aandacht het lichaam langs.

Fijne Dag Verder !

