

# stijfgeestige yoga sessie

THEMA

TOP\*POSE

ambabbel

## 1. zitten en aankomen

- start met stoppen
- voel je hart
- voel fysiek
- voel je adem
- voel mentaal
- Intentie

## 2. starthouding

- childspose
- ruglig
- easy pose
- staand

## 4. wervelkolom

- zijwaarts strekken
- kat
- twisten

## 3. Asemen

- pranayama
- zonne-adem
- Ohm

## 5. ZONNEGROET A

- 1x
- 2x
- 3x
- 4x
- 5x

## 6. ZONNEGROET B

- 1x
- 2x
- 3x
- 4x
- 5x

Inspiratie

*zitten*

  
  

*liggen*

  
  
  
  


SAVASANA