



5 Yogaoefeningen voor elke dag

Het Boegbeeld

Pak je handen vast aan de deurpost

Hang naar voren

Adem 1 á 2 minuten door in deze houding

Het boegbeeld opent je schouders, borstkas en je hart



Voorwaardse Buiging

Laat je hoofd naar voren hangen

Rol je rug af naar beneden

Buig licht je knieën

Hang uit vanuit je heupen

Herhaal de voorwaardse buiging en voer de tijdsduur op



De voorwaardse buiging rekt en opent de hele achterzijde van je lichaam. Het maakt je geest kalmer en je zenuwstelsel rustiger.

Dynamische Held Houding

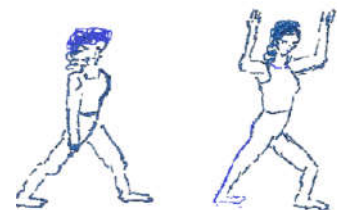
Zet een grote stap naar voren met je linkerbeen

Inademend buig je je linkerknie en hef je beide armen zijwaards omhoog

Uitademend strek je je knie en breng je beide armen naar beneden

6 x herhalen

Dan wisselen van been



De dynamische held stimuleert de diepte en kracht van je ademhaling. Goed voor een positief en opgewekt gemoed.



De Knieën-naar-borst-houding

Lig op je rug

Trek je knieën naar je borst

Sla je handen om je knieën

Uitademend trek je je knieën dicht naar je borst toe

Inademend laat je je knieën terugveren

De knieën-naar-borst-houding is een “onluchtings” oefening. Het stuurt de energie naar beneden. Het masseert je heiligbeen.

Yoga Motive Hoofdweg 877782 PR De Krim

Telefoon 06 4251 9679 E-mail info@yogamotive.nl FB [Insta](#)



Namasté Swaen

[Uitschrijven](#) | [Abonnement beheren](#)

MailPoet