

Algemene richtlijnen voor de ganse les:

Oefen met
lichaamsbewustzijn
AH bewustzijn
Synchroniseer AH en beweging

Korte Oefenschema's:

- a) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
- b) 9, 10, 11, 12, 13
- c) 1, 4, 3, 6, 8, 11, 12, 13
- d) 1, 2, 5, 7, 9, 10, 13

1. Obs. lichaam, houding
Obs. adem
Bewust ademen

2. 6x

3. 4x
l.e.k.
afw.

4. 6x

5. 4x
LB
RB
6AH
Bewust van
lichaam
AH

6. 4x

7. Ontspanning + Buik AH

8. 4x
LB
RB

9. 6x

10. 4x
l.e.k.
Afw.

11. 6x

12. 2x
LA
l.a.k.

13. Relaxatie - Verinnerlijking

**Today is a great day
to start Yoga.**

life without
YOGA

life with
YOGA