



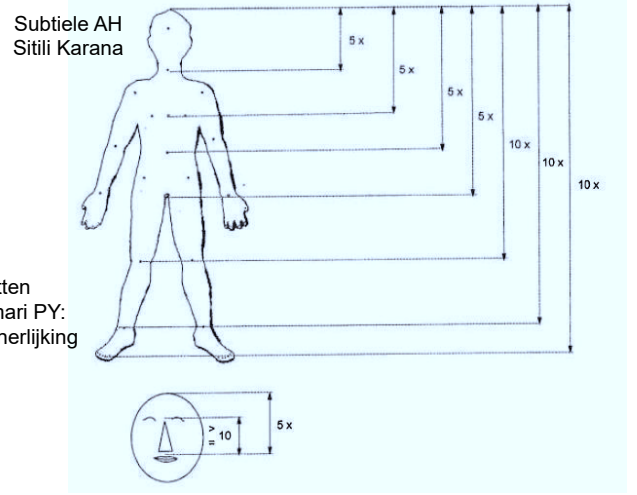
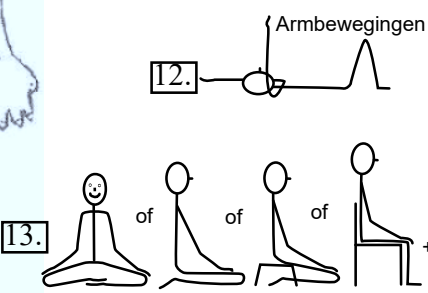
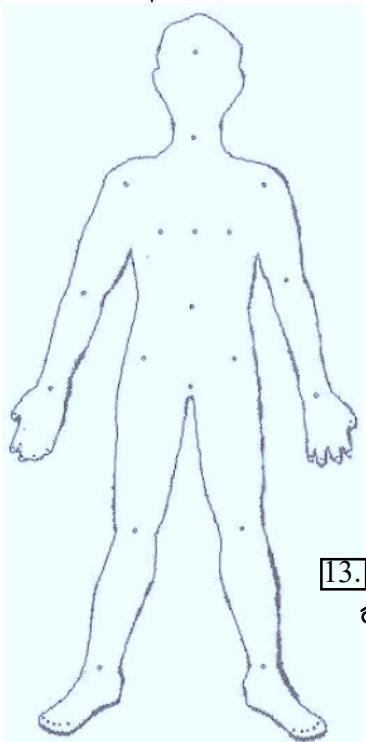
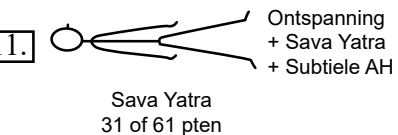
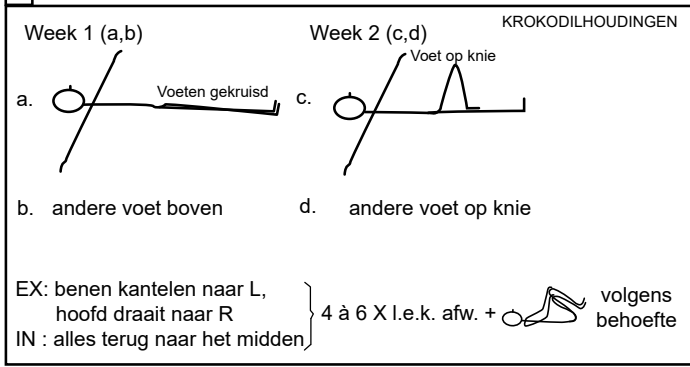
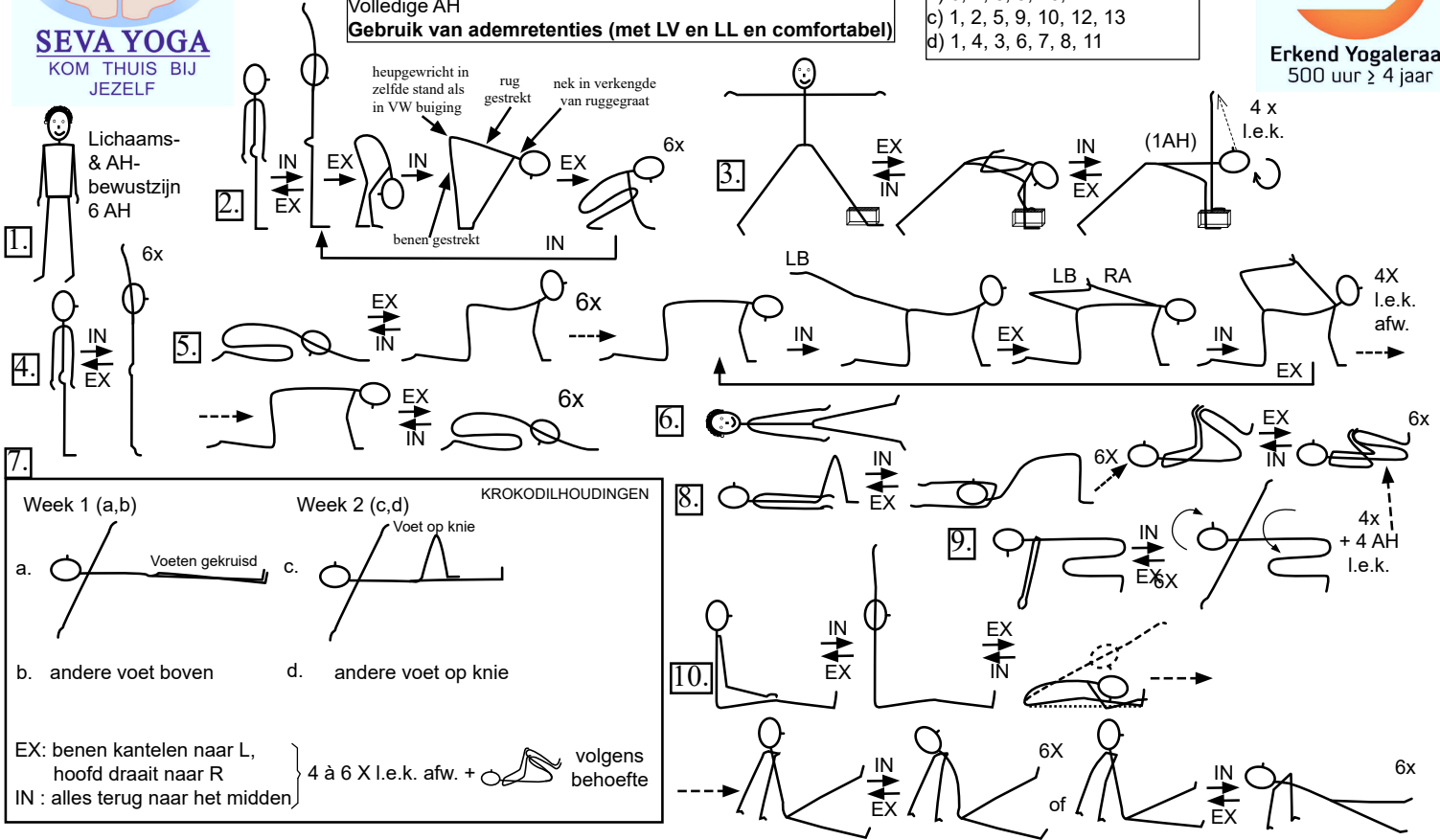
Seva Yoga KOM THUIS BIJ JEZELF

Gem6R4



Algemene richtlijnen voor de ganse les:
 Obs. lichaam
 Obs. adem
 Volledige AH
Gebruik van ademretenties (met LV en LL en comfortabel)

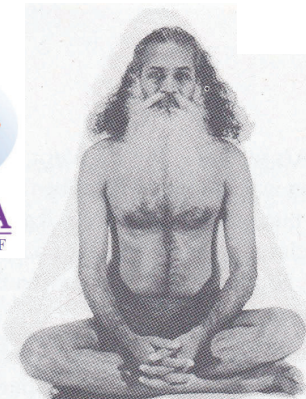
Korte Oefenschema's:
 a) 1, 2, 3, 4, 5, 6
 b) 6, 7, 8, 9, 10, 11
 c) 1, 2, 5, 9, 10, 12, 13
 d) 1, 4, 3, 6, 7, 8, 11



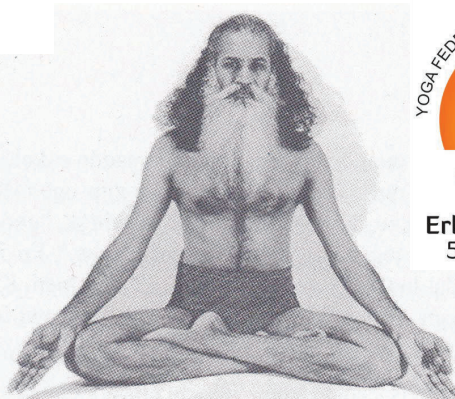
Dagelijks oefenen maakt/houdt je lichaam gezond, sterk en soepel en de geest (het denken) helder, geconcentreerd en rustig. Hierdoor verhoogt de kwaliteit van je leven op alle vlakken. **Doen dus!!**
 De beste yogapraktijk is deze die geïntegreerd is in je dagelijks leven!

sevayoga@scarlet.be
 www.yogaseva.weebly.com
 014 31 08 65

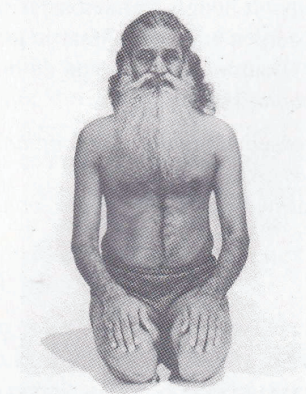
Zithoudingen



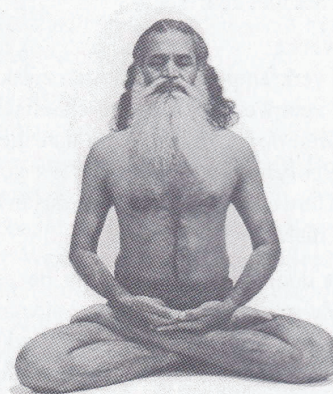
Soekhaasana-Gemakkelijke houding



Svastikaasana-Houding van de voorspoed



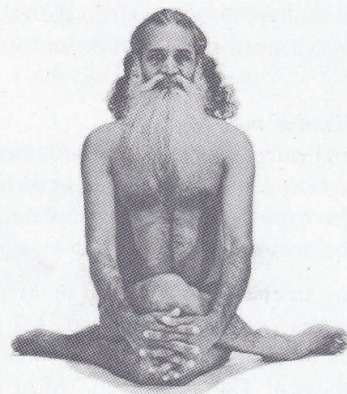
Vajraasana-Diamanthouding



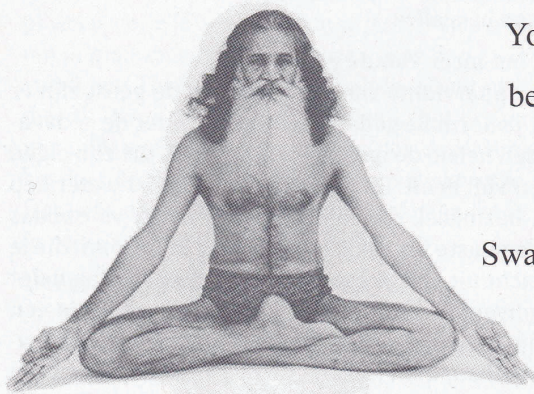
Padmaasana-Lotushouding



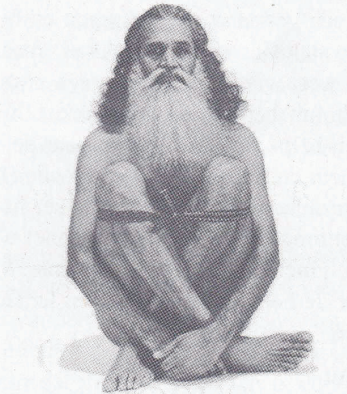
Vajraasana-Diamanthouding



Vieraasana-Heldenhouding



Siddhaasana-Houding van de adept



Yogabattaasana-Yogariemhouding

De verscheidene
aasanas hebben
tot doel
één gemakkelijke
houding te
verwerven.

Alle andere aasanas
maken het lichaam
leniger, rustiger,
zodat je gemakkelijk
kunt zitten in
één houding
zonder te bewegen.

Je gaat dan
vanzelf naar
de andere controles:
beheersing van
de adem, de zintuigen,
de geest.

Het belangrijkste doel
van alle

Yogaoefeningen is
beheersing van de
geest.

Swami Satchidananda