

Mindful yoga 1 - liggende oefeningen

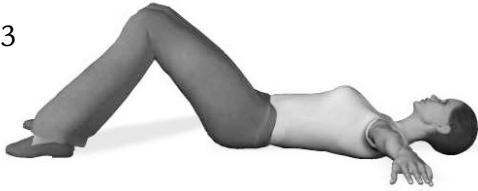
1



2



3



onderrug tegen de grond gedrukt - inademen



onderrug hol - bekken blijft op de grond - uitademen

4

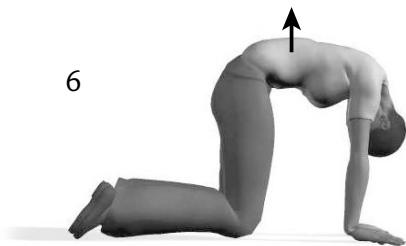


5

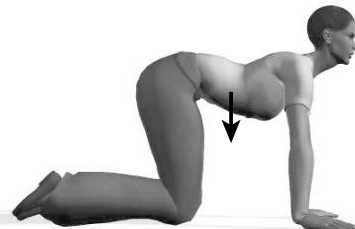


beide kanten

6



uitademen



inademen

7



beide kanten