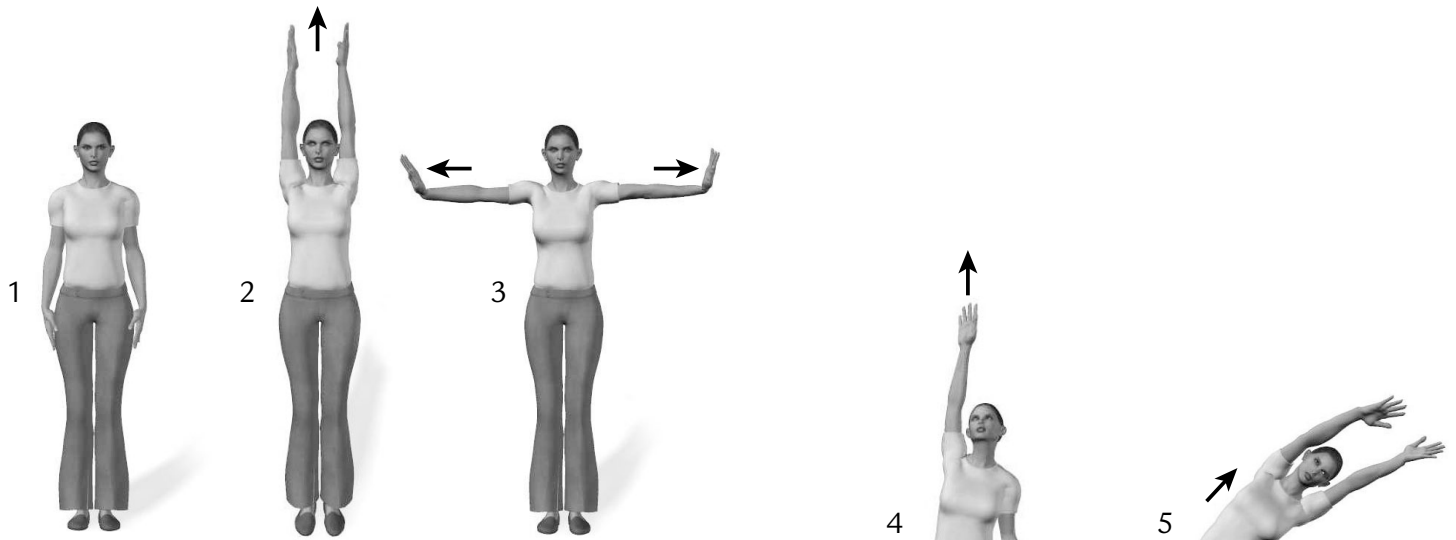
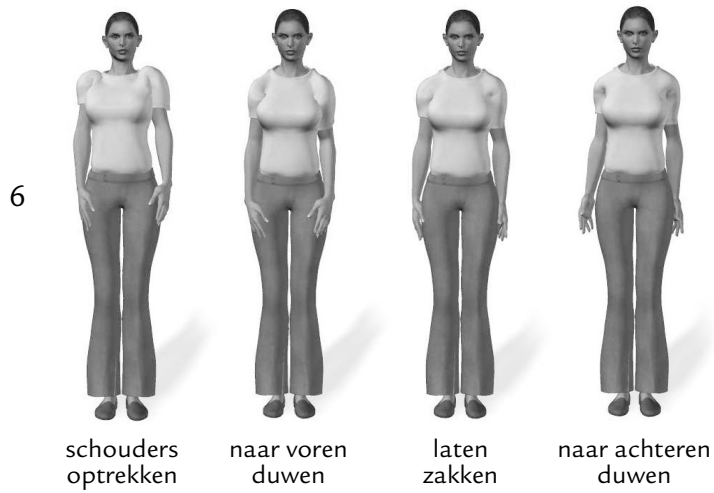


## Mindful yoga 2 - staande oefeningen



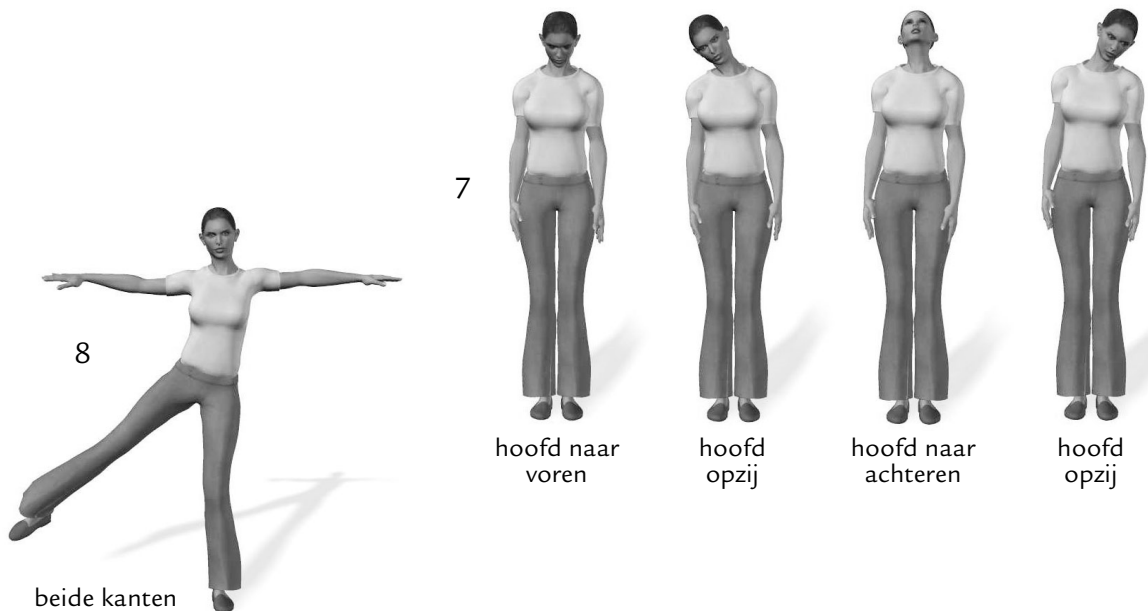
de schouders laten rollen: eerst naar voren, dan naar achteren



beide kanten

beide kanten

de nek laten rollen: eerst de ene kant op, dan de andere kant op



beide kanten