

## YouTube Kalender Beginners

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
1. □ Yoga in de ochtend: Maandag.	2. □ Heupopeners voor beginners.	3. □ Open je heupen met yoga.	4. □ Yoga voor de onderrug.	5. □ Yoga voor korte hamstrings.	6. □ De Lotus.	7. □ Twistings voor beginners.
8. □ De staande houdingen.	9. □ Yoga voor korte hamstrings.	10. □ De spagaat: level 1.	11. □ Open je heupen met yoga.	12. □ Yoga voor de onderrug.	13. □ Yoga oefeningen voor de schouders.	14. □ Yoga voor ontspannen nek en schouders.
15. □ Twistings voor beginners.	16. □ Yoga in de ochtend: Dinsdag.	17. □ Yoga oefeningen voor de schouders.	18. □ Yoga voor de onderrug.	19. □ Open je heupen met yoga.	20. □ De staande houdingen.	21. □ De spagaat: level 1.
22. □ Yoga voor ontspannen nek en schouders.	23. □ Twistings voor beginners.	24. □ Yoga voor korte hamstrings.	25. □ Heupopeners voor beginners.	26. □ De Lotus.	27. □ Open je heupen met yoga.	28. □ Yoga voor de onderrug.