LIENEKE'S *Yoga* ACADEMY

Yogales 1: Achteroverbuigingen voor 'beginners'















Zit op een blok



Blokken onder de handen













Zit op een blok, blok onder de hand tijdens het draaien



Lig met de rug op een (of meerdere) bolster(s) en bind een riem om de bovenbenen



LIENEKE'S Yoga ACADEMY

Yogales 2: Achteroverbuigingen voor gevorderden









Blok onder de schouderbladen































Meer yogaseries zoals deze in het [Hatha Yoga Lesseries Boek]