LIENEKE'S *Yoga* ACADEMY

Yogales voor de binnenbenen

Houd de staande houdingen ongeveer 5-6 ademhalingen aan, de zittende houdingen 8-20 ademhalingen en de liggende houdingen 12 ademhalingen tot 5 minuten.







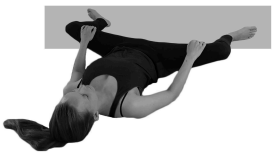












Liggend op de grond,
voeten tegen de muur



Liggend op de grond,
benen tegen de muur





Zittend tegen de muur,
blok tussen de voeten