

28 dagen 'cyclus' kalender

☐ 1. Ontspanningsles 15: Tijdens de menstruatie, dag 1.	☐ 2. Ontspanningsles 16: Tijdens de menstruatie, dag 2.	☐ 3. Ontspanningsles 17: Tijdens de menstruatie, dag 3.	☐ 4. Ontspanningsles 18: Tijdens de menstruatie, dag 4.
☐ 5. Ontspanningsles 5: Vooroverbuigingen en heupopeners	☐ 6. Basisles 2: Maak lengte in de rug voor vooroverbuigingen	☐ 7. Basisles 6: Flexibiliteit in de hamstrings en bovenbenen	☐ 8. Basisles 16: Verleng de hamstrings en oefen diepe heupopeners
☐ 9. Basisles 24: Upavistha Konasana en twistings	☐ 10. Basisles 31: Verdiep je twistings en werk aan flexibiliteit in de schouders	☐ 11. Basisles 33: Matsyasana zonder Padmasana, open de bovenrug	☐ 12. Basisles 38: Flexibiliteit in de schouders
☐ 13. Basisles 37: Bouw kracht op in de schouders en buikspieren	☐ 14. Ontspanningsles 9: Flexibiliteit in de schouders	☐ 15. Ontspanningsles 11: Kalmeer de zenuwen	☐ 16. Ontspanningsles 6: Heupopeners tegen de muur
☐ 17. Basisles 19: Een goede voorbereiding voor Padmasana, de lotushouding	☐ 18. Basisles 17: Alle beste heupopeners in één serie	☐ 19. Basisles 13: Gemengde heupopeners	☐ 20. Basisles 11: Flexibele bovenbeenspieren voor achteroverbuigingen
☐ 21. Basisles 7: Verleng de bovenbeenspieren	☐ 22. Basisles 35: Een goede voorbereiding voor Urdhva Dhanurasana	☐ 23. Ontspanningsles 7: Een goede basis voor twistings	☐ 24. Basisles 24: Upavistha Konasana en twistings
☐ 25. Basisles 21: Ontlast de onderrug door heupopeners en zijopeners	☐ 26. Ontspanningsles 4: Ontspan de onderrug	☐ 27. Ontspanningsles 10: Setu Bandhasana ondersteund met een blok	☐ 28. Ontspanningsles 12: Ontspannen met liggende houdingen en inversies