

Intermediate yoga kalender

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
☐ 1. Basisles 3: Bouw kracht op met staande houdingen	☐ 2. Basisles 7: Verleng de bovenbeenspieren	☐ 3. Basisles 11: Flexibele bovenbeenspieren voor achteroverbuigingen	☐ 4. Basisles 9: Ontwikkel kracht in de benen en buikspieren	☐ 5. Basisles 22: Versterk de buik- en de rugspieren	☐ 6. Basisles 21: Ontlast de onderrug door heupopeners en zijopeners	☐ 7. Ontspanningsles 9: Flexibiliteit in de schouders
☐ 8. Basisles 47: Versterk de benen en buik voor Bakasana	☐ 9. Verdiepingsles 20: Staande balans en armbalans	☐ 10. Ontspanningsles 6: Heupopeners tegen de muur	☐ 11. Basisles 19: Een goede voorbereiding voor Padmasana, de lotushouding	☐ 12. Basisles 18: Oefen Ardha Baddha Padma Paschimotanasana, de halve lotushouding	☐ 13. Verdiepingsles 4: Halve lotus in Ardha Matsyendrasana II, Marichyasana B en Bharadvajasana	☐ 14. Verdiepingsles 1: Heupopeners met Kurmasana en Padmasana
☐ 15. Basisles 29: Open de heupen en schouders voor Marichyasana C	☐ 16. Verdiepingsles 10: Open de bovenrug	☐ 17. Verdiepingsles 12: Achteroverbuigingen en schouders	☐ 18. Basisles 39: Schouders	☐ 19. Basisles 43: Oefen de hoofdstand en de schouderstand; de koning en de koningin van de asana's.	☐ 20. Ontspanningsles 14: Restauratieve yoga voor gevorderden	☐ 21. Basisles 16: Verleng de hamstrings en oefen diepe heupopeners
☐ 22. Verdiepingsles 2: Hanumanasana	☐ 23. Verdiepingsles 14: Eka Pada Rajakapotasana	☐ 24. Basisles 44: Staande en zittende balans	☐ 25. Verdiepingsles 19: Balans en flexibiliteit met Natarajasana B	☐ 26. Ontspanningsles 4: Ontspan de onderrug	☐ 27. Basisles 2: Maak lengte in de rug voor vooroverbuigingen	☐ 28. Verdiepingsles 6: Leer je benen in je nek leggen