

Volg de Chakra's weekprogramma's

	Beginners	Intermediate	Gevorderd
1 Benen	Ontspanningsles 1: Flexibiliteit in de benen en voeten	Basisles 4: Een klassieke yogaserie om te werken aan je basis	Verdiepingsles 2: Hanumanasana
2 Heupen	Ontspanningsles 6: Heupopeners tegen de muur	Basisles 13: Gemengde heupopeners	Verdiepingsles 5: Diep de heupen in met Yogi Dandasana
3 Buik	Ontspanningsles 7: Een goede basis voor twistings	Basisles 22: Versterk de buik- en de rugspieren	Verdiepingsles 9: Twistings en zijopeners
4 Borst	Basisles 35: Een goede voorbereiding voor Urdhva Dhanurasana	Verdiepingsles 10: Open de bovenrug	Verdiepingsles 15: Diep buigen in de bovenrug met Kapotasana
5 Schouders	Basisles 38: Flexibiliteit in de schouders	Basisles 39: Schouders	Verdiepingsles 12: Achteroverbuigingen en schouders
6 Balans	Basisles 44: Staande en zittende balans	Basisles 45: Oefen staande balans met Natarajasana	Verdiepingsles 19: Balans en flexibiliteit met Natarajasana B
7 Meervoudige balans	Basisles 47: Versterk de benen in buik voor Bakasana	Verdiepingsles 21: Werken aan armbalans met Pincha Mayurasana	Verdiepingsles 25: Oefen armbalans en achteroverbuigingen met Vrschikasana II