

Yoga voor beginners kalender

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
☐ 1. Basisles 4: Een klassieke yogasessie om te werken aan je basis	☐ 2. Basisles 30: Maak lengte in je zij	☐ 3. Ontspanningsles 7: Een goede basis voor twistings	☐ 4. Basisles 2: Maak lengte in de rug voor vooroverbuigingen	☐ 5. Ontspanningsles 9: Flexibiliteit in de schouders	☐ 6. Basisles 22: Versterk de buik- en de rugspieren	☐ 7. Ontspanningsles 2: Op een ontspannen manier werken aan flexibele beenspieren
☐ 8. Basisles 20: Flexibiliteit in de heupen en de zij	☐ 9. Basisles 15: Open de heupen met de duifhouding en Baddha Konasana	☐ 10. Ontspanningsles 5: Vooroverbuigingen en heupopeners	☐ 11. Basisles 16: Verleng de hamstrings en oefen diepe heupopeners	☐ 12. Ontspanningsles 6: Heupopeners tegen de muur	☐ 13. Ontspanningsles 11: Kalmeer de zenuwen	☐ 14. Basisles 19: Een goede voorbereiding voor Padmasana, de lotushouding
☐ 15. Basisles 13: Gemengde heupopeners	☐ 16. Ontspanningsles 6: Heupopeners tegen de muur	☐ 17. Ontspanningsles 2: Op een ontspannen manier werken aan flexibele beenspieren	☐ 18. Basisles 10: Flexibiliteit in de binnenbenen met Upavistha Konasana en Mandukasana	☐ 19. Basisles 8: Open de binnenbenen en de heupen	☐ 20. Basisles 26: Open de zij, de heupen en de bovenrug	☐ 21. Ontspanningsles 9: Flexibiliteit in de schouders
☐ 22. Basisles 29: Open de heupen en schouders voor Marichyasana C	☐ 23. Ontspanningsles 1: Flexibiliteit in de benen en voeten	☐ 24. Basisles 32: Marichyasana C - Enkelflexibiliteit, binden en twistings	☐ 25. Basisles 31: Verdiep je twistings en werk aan flexibiliteit in de schouders	☐ 26. Basisles 37: Bouw kracht op in de schouders en buikspieren	☐ 27. Ontspanningsles 13: Open de borst	☐ 28. Basisles 34: Achteroverbuigingen en twistings