

Yoga voor flexibele schouders

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
☐ 1. Ontspanningsles 9: Flexibiliteit in de schouders	☐ 2. Basisles 38: Flexibiliteit in de schouders	☐ 3. Ontspanningsles 9: Flexibiliteit in de schouders	☐ 4. Basisles 39: Schouders	☐ 5. Ontspanningsles 7: Een goede basis voor twistings	☐ 6. Basisles 28: Flexibiliteit in de schouders en heupen	☐ 7. Ontspanningsles 7: Een goede basis voor twistings
☐ 8. Basisles 29: Open de heupen en schouders voor Marichyasana C	☐ 9. Basisles 31: Verdiep je twistings en werk aan flexibiliteit in de schouders.	☐ 10. Basisles 33: Matsyasana zonder Padmasana, open de bovenrug	☐ 11. Basisles 33: Matsyasana zonder Padmasana, open de bovenrug	☐ 12. Verdiepingsles 10: Open de bovenrug	☐ 13. Verdiepingsles 10: Open de bovenrug	☐ 14. Ontspanningsles 9: Flexibiliteit in de schouders
☐ 15. Verdiepingsles 9: Twistings en zijopeners	☐ 6. Basisles 39: Schouders	☐ 17. Basisles 30: Maak lengte in de zij	☐ 18. Basisles 26: Open de zij, de heupen en de bovenrug	☐ 19. Ontspanningsles 10: Setu Bandhasana ondersteund met een blok	☐ 20. Ontspanningsles 10: Setu Bandhasana ondersteund met een blok	☐ 21. Basisles 36: Achteroverbuigingen, twistings en schouderstanden
☐ 22. Basisles 38: Flexibiliteit in de schouders	☐ 23. Basisles 36: Achteroverbuigingen, twistings en schouderstanden	☐ 24. Ontspanningsles 9: Flexibiliteit in de schouders	☐ 25. Ontspanningsles 9: Flexibiliteit in de schouders	☐ 26. Basisles 40: Flexibiliteit in de schouders en de rug	☐ 27. Verdiepingsles 12: Achteroverbuigingen en schouders	☐ 28. Verdiepingsles 10: Open de bovenrug