

Yoga voor open heupen

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
☐ 1. Basisles 12: Een sterke basis met staande houdingen en heupopeners	☐ 2. Basisles 10: Flexibiliteit in de binnenbenen met Upavistha Konasana en Mandukasana.	☐ 3. Ontspanningsles 6: Heupopeners tegen de muur	☐ 4. Ontspanningsles 6: Heupopeners tegen de muur	☐ 5. Basisles 13: Gemengde heupopeners	☐ 6. Basisles 14: Open de binnenbenen en buitenzijde van de heupen	☐ 7. Basisles 15: Open de heupen met de duifhouding en Baddha Konasana
☐ 8. Ontspanningsles 6: Heupopeners tegen de muur	☐ 9. Ontspanningsles 6: Heupopeners tegen de muur	☐ 10. Basisles 16: Verleng de hamstring en oefen diepe heupopeners	☐ 11. Basisles 17: Alle beste heupopeners in één serie	☐ 12. Basisles 19: Een goede voorbereiding voor Padmasana, de lotushouding	☐ 13. Basisles 19: Een goede voorbereiding voor Padmasana, de lotushouding	☐ 14. Basisles 18: Oefen Ardha Baddha Padma Paschimotanasana, de halve lotushouding
☐ 15. Ontspanningsles 5: Vooroverbuigingen en heupopeners	☐ 16. Verdiepingsles 1: Heupopeners met Kurmasana en Padmasana	☐ 17. Ontspanningsles 6: Heupopeners tegen de muur	☐ 18. Basisles 15: Open de heupen met de duifhouding en Baddha Konasana	☐ 19. Basisles 15: Open de heupen met de duifhouding en Baddha Konasana	v20. Ontspanningsles 6: Heupopeners tegen de muur	☐ 21. Verdiepingsles 3: Heupopeners met Hanumanasana en Mandukasana
☐ 22. Basisles 17: Alle beste heupopeners in één serie	☐ 23. Basisles 19: Een goede voorbereiding voor Padmasana, de lotushouding	☐ 24. Verdiepingsles 5: Diep de heupen in met Yogi Dandasana	☐ 25. Verdiepingsles 5: Diep de heupen in met Yogi Dandasana	☐ 26. Basisles 16: Verleng de hamstring en oefen diepe heupopeners	☐ 27. Verdiepingsles 6: Leer je benen in de nek leggen	☐ 28. Verdiepingsles 6: Leer je benen in de nek leggen