

Yogales Snel in slaap vallen met Yoga



Hoofd steunt op blok(ken),
eventueel blokken onder
handen



Hoofd op de grond of op
een blok



Hoofd steunt op een blok
of een bolster



Voorhoofd en onderarmen
steunen op een bolster



Voorhoofd en armen
steunen op een bolster



Voorhoofd en armen
steunen op een bolster



Riem om de bovenbenen,
rug ligt op een bolster,
deken onder het hoofd



Riem om de bovenbenen,
rug ligt op een bolster,
deken onder het hoofd



Blok onder het heiligbeen



Heupen op een bolster,
benen omhoog tegen de
muur



Kussen onder het hoofd,
onderbenen op een stoel