Yogales Basis: Spreidzit en Paschimottanasana























Leg een bolster onder je buik, deken onder het voorhoofd



Lig op een bolster met de rug, kussen onder het hoofd en kussens onder de knieën


Meer yogalessen zoals deze in het Hatha Yoga Lesseries boek

Yogales Kurmasana



LIENEKE'S *Yoga* ACADEMY

Yogales Supta Kurmasana



























Eén blok onder de voeten en het voorhoofd

Twee blokken onder de voeten en het voorhoofd

Meer yogalessen zoals deze in het Hatha Yoga Lesseries boek