Yogales 1: Milde Twistings voor beginners







Blok onder de hand












Onderrug op een bolster,
benen tegen de muur

LIENEKE'S *Yoga* ACADEMY

Yogales 2: Twistings en flexibiliteit in de schouders



Bolster onder de rug en riem
om de benen (optioneel)

LIENEKE'S Yoga ACADEMY

Yogales 3: Twistings en heupopeners









Volledig voorover buigen









Volledig voorover buigen

























LIENEKE'S *Yoga* ACADEMY

Yogales 4: Twistings en de halve lotus


















Volledig voorover buigen






Marichyasana B






Marichyasana D

Ardha Matsyendrasana II

LIENEKE'S *Yoga* ACADEMY






Meer yogaseries zoals deze in het Hatha Yoga Lesseries Boek