LIENEKE'S Yoga ACADEMY

Yogales 1: Open de schouders (met 8 oefeningen uit de blog)



Een blok onder de punten van de schouderbladen, middelhoog. Een blok onder de schedelrand, hoog.

LIENEKE'S Yoga ACADEMY

Yogales 2: Ontspanning in de schouders



Zit 2-3 min in een ontspannen zithouding, handen op de knieën. Concentreer je op je ademhaling en laat met elke uitademing de schouders meer zakken.



In de kindhouding, leg je voorhoofd, ellebogen en onderarmen op een bolster of een groot kussen.



















Plaats een blok onder het heiligbeen.



De heupen liggen op een bolster en de benen zijn omhoog gestrekt tegen de muur.



Savasana met de rug op een bolster en het hoofd ondersteund door een deken.

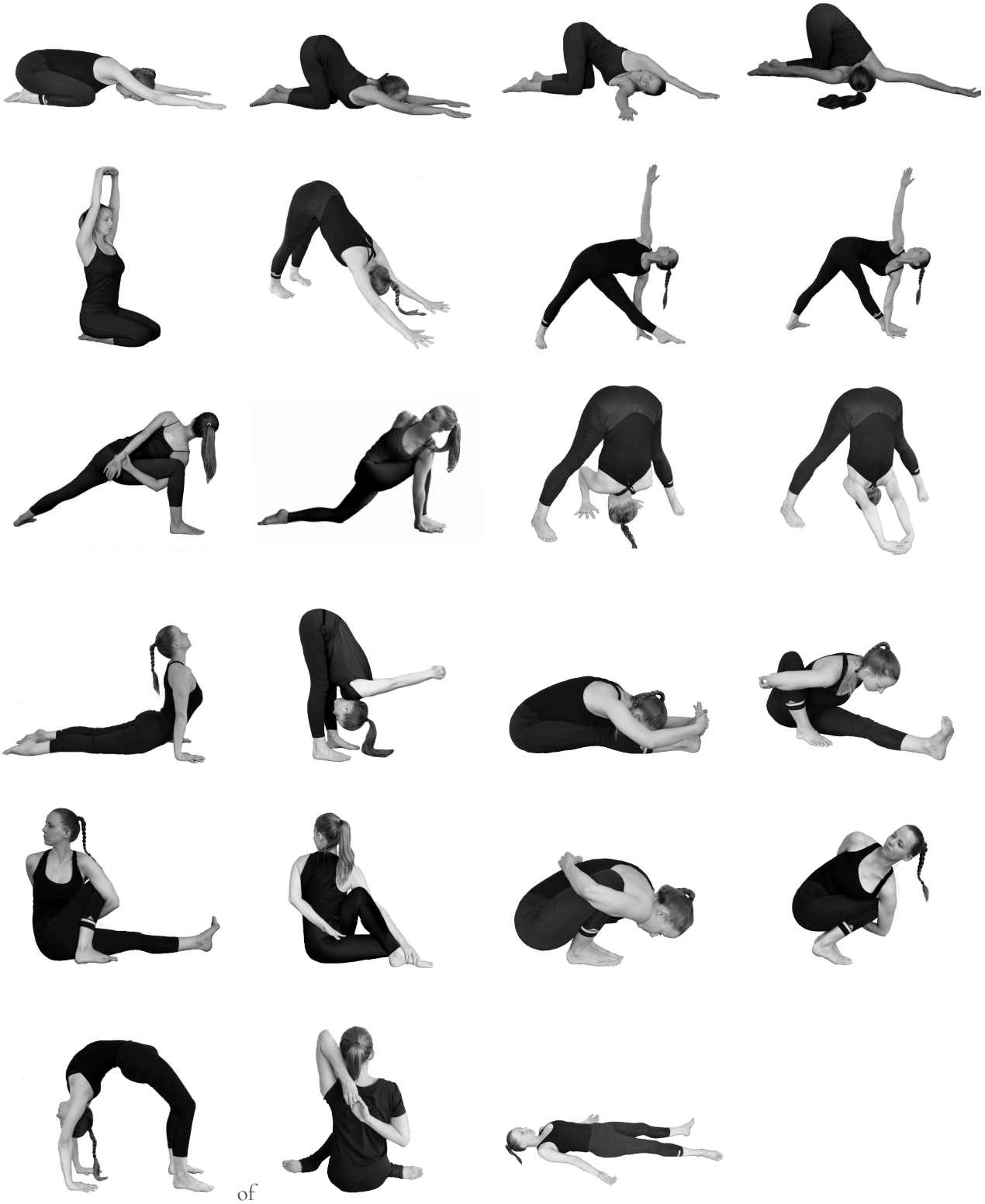
LIENEKE'S *Yoga* ACADEMY

Yogales 3: Schouders en zijopeners



LIENEKE'S Yoga ACADEMY

Yogales 4: Schouderopeners voor gevorderden



of

Meer yogaseries zoals deze in het Hatha Yoga Lesseries Boek