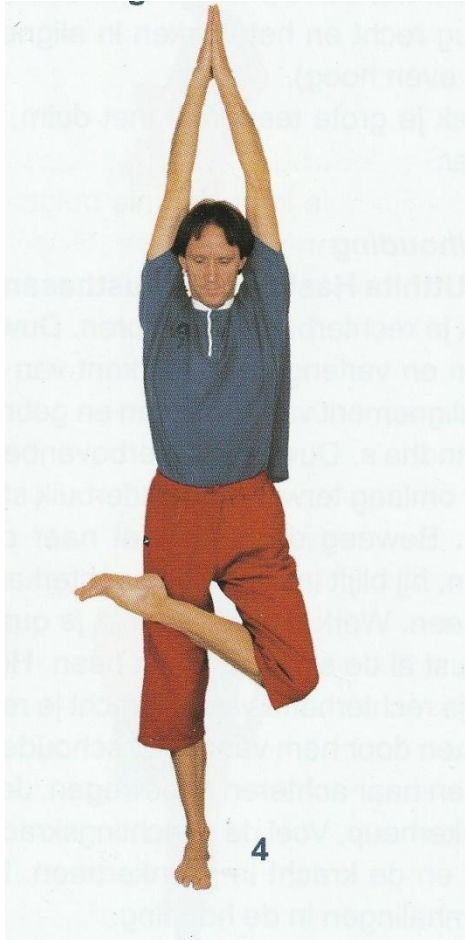


Evenwichtshoudingen

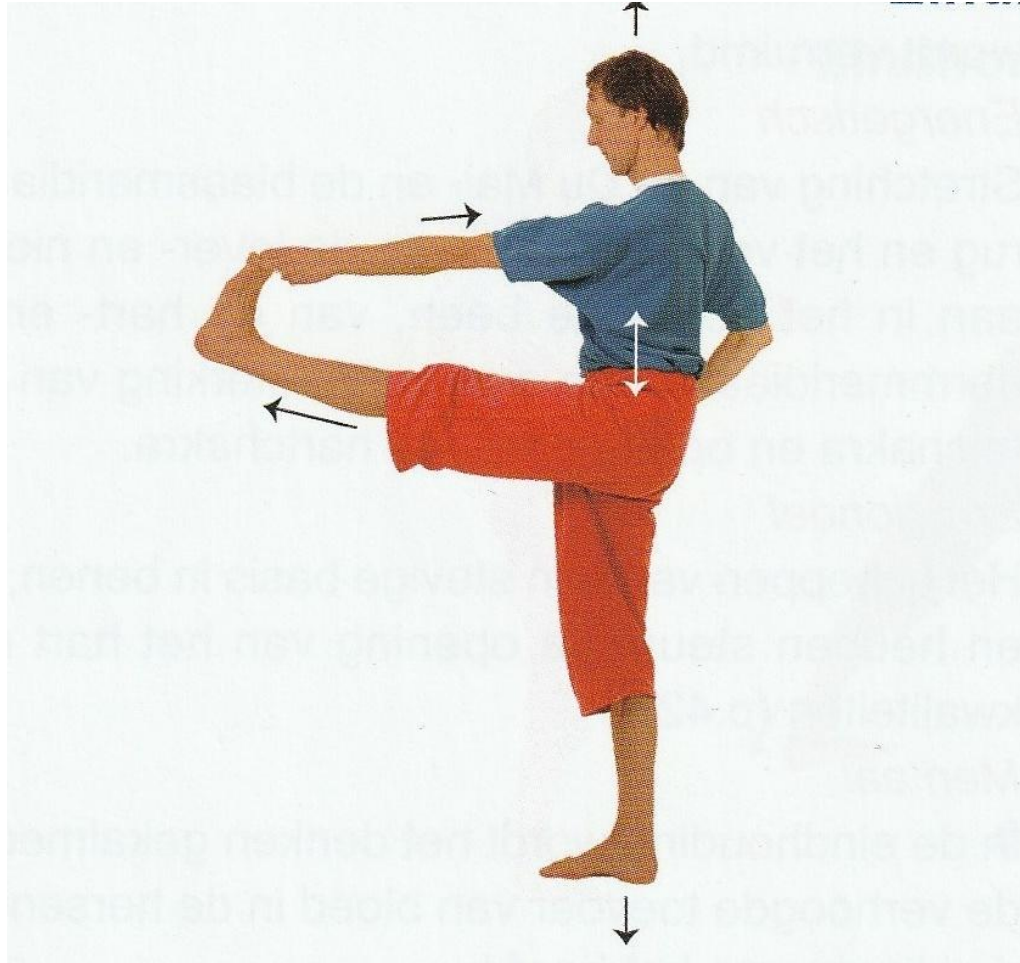
- Tanden , lippen op elkaar, smile
- Focus op een punt, kan ook de ogen sluiten
- Je hele lichaam leren voelen, de adem, naar de stille ruimte
- Ga stap per stap, zorg voor stevige basis voor je de volgende stap zet, betrek je hele lichaam erbij, diepe langzame adem
- Wees creatief, er zijn veel mogelijkheden
- Moeiteloos, progressief, proces gericht
- Hier enkele houdingen
- Op internet zijn er van ieder houdingen 10 talen filmpjes

Vrikshasana

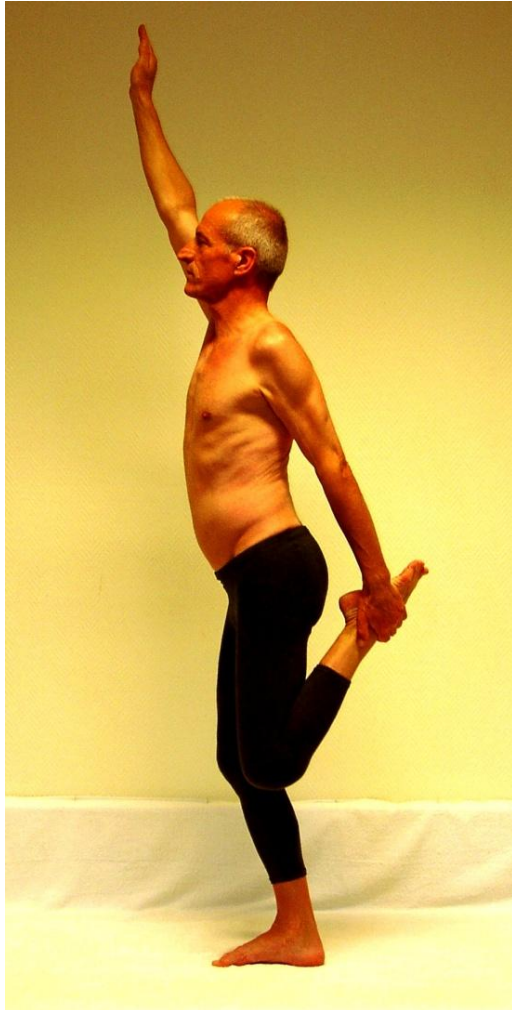
Boom



Utthita Pandangusthasana



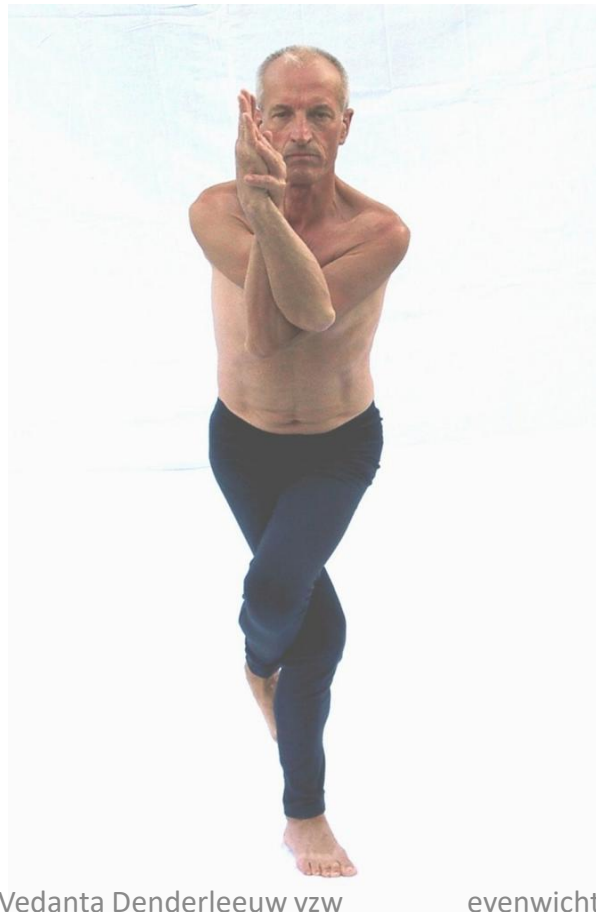
Siva Nataraja



- Siva de koning van de dans
- Kosmische dans

Garuda

Arend



Kakasana

Kraai



Padangustasana

Teentop



Mayurasana

pauwenstand



Bhujapitadasana

armlift

