

MC YR sessie 1 (dag 1 begin dag)

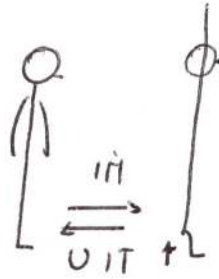


- uitleg zachte achteroverbuiging. ontspanning } tonen
- " shavasana " }



① obs. & roekomen

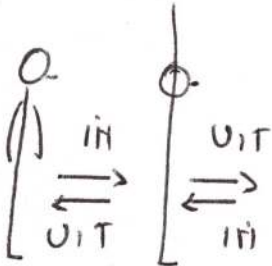
②



armen opzij

4-6 x

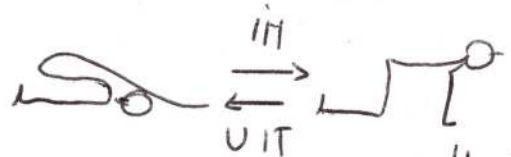
③



telkens lager

4 x

④



4-6 x

+ obs.

⑤



4-6 x zachtjes

⑥



ontspanning achteroverbuiging 5 min.

+ obs. maar behoefte

⑦

ligrelaxatie 2 met zachte bewegingen

⑧

shavasana ontspanning 15 min.

Benedigdheden: matje 1

oef ⑥

dekentje: 3 (+1 voor hoger)

oogkussens: 1

oef ⑧: basis shavasana:

matje 1 (matrasje)

dekentje: 4 + 2 (blokken)

bolster: 1

oogkussens: 1

blokken: 2