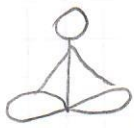


30 min  
(67 AH)

Yogales 2

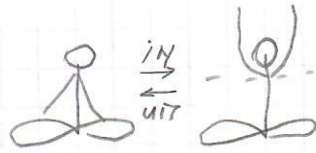
thema: - LICHT = in lichaam brengen, verlichting.

①



obs  
in = uit  
bewust 6 AH

②



in = VOOR  
uit = OPzij } 6X

③



in  
uit



uit  
in



4X  
L/R alt.  
omarm licht

+



korte obs

④



in  
uit



uit  
in

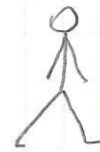


in  
uit



4X

⑤



in  
uit



2x OPzij } L  
2x VOOR } R

laatste AH = STAT  
1 AH

licht schijnt op  
borstleas

⑥



in  
uit



uit  
in

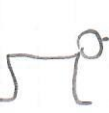


6X

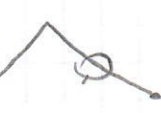
⑦



in  
uit



uit  
in



4X  
laatste AH = STAT

⑧



obs  
in = uit  
bewust 6 AH  
volg de weg v/d adem