

# Dé 100%YOGA-Zonnegroet

voor meer happiness

## 1. STARTPOSITIE

## 11. UITTREKKEN



## 2. UITTREKKEN



## 10. VOOROVERBUIGING

DE ZONNEGROET IS EEN IDEALE OEFENING ALS WARMING UP VOOR ALLE SPIEREN, PEZEN EN GEWRICHTEN.



## 3. VOOROVERBUIGING

JE DAG BEGINNEN MET DE ZONNEGROET HELPT JE JE FOCUS TE BEWAKEN. AAN HET EIND VAN DE DAG IS DIT EEN FIJNE MANIER OM HET LICHAAM TE ONTSPANNEN.



## 9. HALVE COBRA



## 4. HALVE COBRA

BEGIN MET 2X ACHTER ELKAAR. MEER MAG OOK.

DOE WAT GOED VOELT VOOR JOU.



## 8. NEERKIJKENDE HOND



## 7. HELE COBRA



## 6. ASTANGA



## 5. PLANK

voor nóg meer happiness ga je naar [www.100procent-yoga.com](http://www.100procent-yoga.com)