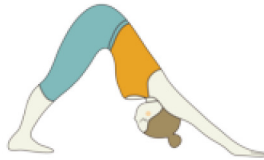




Uttanasana

Kruin van je hoofd op een blok.



Adho Mukha Svanasana

Voorhoofd op een blok.



Viparita Dandasana On Chair

Kruin van je hoofd op een bolster,
voeten op blokken.



Adho Mukha Virasana

Voorhoofd op een blok.



Supta Baddha Konasana

Deken onderrug, blokken onder
dijbenen.



Paschimottasana

Bolster onder buik en borstkas,
handen op blokken.

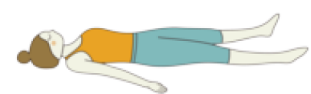


Upavistha Konasana Variation

Bolster onder buik en borstkas,
handen op blokken.



Blok tussen de knieën



Savasana

Bolster onder rug, dekentje onder
je hoofd/nek.