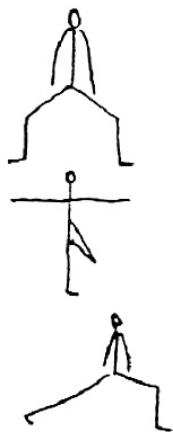


## EEN AANTAL VEEL GEBRUIKTE OEFENINGEN: Bio-energetische- en chakra oefeningen

Ademen zoveel mogelijk door de mond



- 36 Bekken naar voren, armen losjes op de dijnen, billen laten zakken, je lijf laten trillen
- 37 Één voet in de lies, armen gestrekt, bovenlichaam langzaam draaien
- 38 Één been gestrekt naar achteren, billen laten zakken, armen losjes laten hangen, romp kwartslag draaien

Opmerkingen: