**Vinyasa staan tot zit**

Duw alle vlakken van je voeten stevig in de vloer, trek je knieschijven op

en activeer je bovenbenen en kern, je schouders glijden in je rug en maak lengte van binnenuit.

**Adem in,** Breng je armen via de zijkant omhoog op, handen tegen elkaar, kijk naar je

duimen.

**Adem uit,** Buig vanuit je heupen met een rechte rug naar voren, richting je schenen.

**Adem in,** Maak je rug lang en kom tot halverwege omhoog, reik je kruin van je vandaan.

**Adem uit,** Stap naar achter in een hoge plank, Buig je ellebogen tot een lage plank.

**Adem in,** Rol over je tenen naar opkijkende hond, lift je borstbeen.

**Adem uit** Rol over je tenen naar neerkijkende hond, zitbotten naar het plafond.

**Adem in** Buig je knieën, stap of spring met gekruiste benen tussen je handen.

**Adem uit** Strek je benen, tenen naar je toe.