**Stoelhouding**

Maak je klaar voor de stoelhouding, deze houding versterkt je bovenbeen- en bilspieren en houdt je heupen soepel

**Adem in,** buig je benen, breng je armen via de zijkant omhoog op, handen tegen elkaar of naar de lucht en kijk naar je duimen.  
**Adem uit,** Laat je schouders in je rug glijden.  
  
*Hier ademen we door.   
  
Lift je borstbeen, hou je onderste ribben zacht.  
Breng je knieën niet voorbij je tenen.  
Voel hoe je voeten stevig in de vloer staan, niet te veel op je hielen en niet te veel op je tenen.*  
*Reik je armen naar het plafond, terwijl je schouders in je rug glijden.*[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** Maak lengte van je staartbeen tot aan je kruin.  
**Adem uit,** Strek je benen en breng je armen terug langs het lichaam.