### **Zonnegroet B met opties**

**Adem in**, buig je knieën in de stoelhouding, breng je armen helemaal omhoog of naar voren, kijk naar je duimen.  
**Adem uit**, duik naar beneden met je hoofd richting je schenen. Ontspan je nek.  
**Adem in**, plaats je handen op je schenen en maak je rug recht. Strek je kruin weg van je lichaam.  
**Adem uit**, plaats je handen op de mat, stap of spring naar de plankhouding.  
Daal af naar een lage plank.

**Adem in**, leg je borst op de mat, duw je schouders omhoog in een baby cobra. lift je borstbeen. schouders weg van de oren. Voel de energie door je onderrug stromen.  
**Adem uit**, duw jezelf terug in een neerwaartse hond. Kijk tussen je voeten.  
**Adem in**, maak een bolling in je rug en stap je rechtervoet naar de binnenkant van je rechterhand.  
**Adem uit**, plaats je linkerknie op de mat, je knieën staan niet op één lijn met elkaar.

**Adem in**, breng je armen wijd omhoog, reik verder dan het plafond.  
**Adem uit**, draai je heupen naar de korte kant van de mat.  
Hier ademen we door, verken je deze krijger 1-houding met optie. Buig je voorste been wat dieper.

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong]  
  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]  
 **nog 1 keer, Adem in**, strek je armen zo lang mogelijk omhoog en verder naar de hemel.  
**Adem uit**, breng je handen naar de mat en stap in een plankhouding. Daal af naar een lage plank.

**Adem in**, leg je borst op de mat, duw je schouders omhoog in een baby cobra. Voel de energie door je onderrug stromen.  
**Adem uit**, duw jezelf terug in een Neerwaartse hond. Kijk tussen je voeten.   
  
We gaan de andere kant doorlopen.

**Adem in**, maak een bolling in je rug en stap je linkervoet naar de binnenkant van je linkerhand.  
**Adem uit**, plaats je rechterknie op de mat, je knieën staan niet op één lijn met elkaar.

**Adem in**, breng je armen wijd omhoog, reik verder dan het plafond.  
**Adem uit**, draai je heupen naar de korte kant van de mat.  
hier ademen we door. verken je deze krijger 1-houding met optie. Buig je voorste been wat dieper.

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong]  
  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in**, strek je armen recht omhoog naar het plafond..  
**Adem uit**, breng je handen naar de mat en stap in een plankhouding. Daal af naar een lage plank.

**Adem in**, leg je lichaam op de mat, duw je schouders omhoog in een baby cobra. Voel de energie door je onderrug stromen.  
**Adem uit**, duw jezelf terug in een neerwaartse hond. Kijk tussen je voeten.

**Adem in**, buig je knieën en kijk tussen je handen.  
**Adem uit**, stap of spring naar de voorkant van de mat.

**Adem in**, plaats je handen op je schenen en maak je rug recht. Strek je kruin weg van je lichaam.  
**Adem uit**, duik naar beneden met je hoofd richting je schenen. Ontspan je nek.

**Adem in**, buig je knieën en neem plaats in een stoelhouding. Breng je armen omhoog naar de hemel of naar voren.  
**Adem uit**, kom rechtop staan in de berghouding met je armen naast je lichaam.