### **Zonnegroet A volledig.**

**Adem in**, breng je armen helemaal omhoog. 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, loop of spring naar de plankhouding.  
Laat jezelf zakken naar een push-up plankhouding.

**Adem in**, rol over je tenen en duw jezelf omhoog in een opwaartse hond, of kies jouw optie. Voel de energie door je onderrug stromen.  
**Adem uit**, duw jezelf vanuit je handen terug in een neerwaartse hond, of kies jouw optie. Hier ademen we even door, geniet ervan

*Richt je blik tussen je voeten en verberg je hielen achter je tenen.*[pause strong] [pause strong] [pause strong] *Spreid je vingers goed en maak een lange rechte lijn van je vingertoppen tot aan je staartbeen. Als je wilt, kun je je knieën een beetje buigen om je rug nog rechter te maken.*[pause strong] [pause strong] [pause strong]  *Duw je schouders goed richting de grond.*[pause strong] [pause strong] [pause strong] *Probeer je core actief te houden en je geest stil.* [pause strong] [pause strong] [pause strong]

De laatste keer, **adem in,** en til je zitbotten op naar het plafond.  
**Adem uit**, zet je voeten stevig in de mat.  
**Adem in**, til je knieën van de mat.  
**Adem uit**, loop of spring naar de voorkant van je mat.

**Adem in**, maak je rug recht tot half omhoog, strek je kruin weg van je lichaam.  
**Adem uit**, buig naar beneden met je hoofd richting je schenen.  
**Adem in**, kom omhoog met actieve, wijde armen en kijk naar je duimen.  
**Adem uit**, breng je armen omlaag, terug naar de berghouding.