**adem in,** til je rechterbeen omhoog.  
**Adem uit**, stap met je rechtervoet naar de voorkant van de mat. Zet je achterste voet plat en draai je rechtervoet parallel aan je linker.  
 Plaats je handen op de grond, op schouderbreedte.  
 **Adem in,** verleng je ruggengraat met een rechte rug.  
 **Adem uit,** buig voorover. Plaats je handpalmen plat op de mat, buig je ellebogen en breng je kin naar je borst terwijl het gewicht van je hoofd natuurlijk omlaag zakt.

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

**Adem in,** verleng je ruggengraat, kom op je vingertoppen en strek je borst naar voren.  
 **Adem uit,** plaats je handen op je heupen.  
 **Adem in**, kom helemaal overeind en spreid je armen wijd als een "T". Draai je handpalmen omhoog.  
 **Adem uit,** breng je rechterarm onder je linkerarm en wikkel je armen om elkaar heen in de Arendhouding voor een schouderstretch.  
 **Adem in:** til je ellebogen op en weg van je borst, en strek je onderarmen recht omhoog naar de hemel.  
 Laat je armen zoals ze zijn. Draai je rechtervoet naar voren.  
 **Adem uit**, buig je rechterknie, zodat je lichaam de vorm van Krijger 2 aanneemt.  
 **Adem in,** voel de ruimte tussen je schouderbladen.  
 **Adem uit,** laat je armen los en ga direct in Krijger 2. Strek je armen zover mogelijk van vingertop tot vingertop. Kijk over je rechter middelvinger.  
 Draai je rechter handpalm naar boven. hier ademen we even door. lang en rustig.   
[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]  
  
 **Adem in,** beweeg naar Omgekeerde Krijger: laat je linkerarm zakken en reik met je rechterarm omhoog en naar achter. Strek de rechterkant van je romp volledig.[pause strong]   
  
 **Adem uit,** keer terug naar Krijger 2. Breng je rechteronderarm naar je rechterdij, of plaats je hand op een blok of op de grond naast je rechtervoet.[pause strong]   
  
 **Adem in**, open je borst naar links.  
 **Adem uit**, reik met je linkerarm schuin naar voren, zodat je een diagonale lijn vormt van je linkervoet tot je linkerhand. Dit is de Uitgebreide Zijwaartse Hoekhouding.  
[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Nu gaan we flowen:  
 Adem in,** keer terug naar Omgekeerde Krijger.[pause strong]   
  
 **Adem uit,** terug naar Uitgebreide Zijwaartse Hoek.[pause strong]   
 Herhaal dit nog twee keer.  
 **Adem in**, Omgekeerde Krijger.[pause strong]   
  
 **Adem uit,** Uitgebreide Zijwaartse Hoek.[pause strong]   
  
 Laatste keer:  
 **Adem in,** Omgekeerde Krijger.[pause strong]   
  
 **Adem uit**, breng je handen naar de grond en kom in Plankhouding.[pause strong]   
  
 Pauseer in de Plankhouding en bereid je voor op drie yoga-push-ups:  
 **Adem in,** buig je ellebogen en zak tot halverwege.  
 **Adem uit,** duw jezelf terug omhoog naar de Plank.  
 Herhaal dit drie keer:  
 **Adem in,** daal af.[pause strong]   
  
 **Adem uit,** duw jezelf terug omhoog.[pause strong]   
  
 **Adem in,** daal af.[pause strong]   
  
 **Adem uit,** terug omhoog.[pause strong]   
 Laatste keer:  
 **Adem in,** laat jezelf langzaam zakken naar de grond.[pause strong]   
  
 **Adem uit,** kom helemaal omlaag.[pause strong]   
  
 Plaats je armen achter je voor de Sprinkhaanhouding.  
 **Adem in,** til je borst, armen en benen van de grond. Maak jezelf lang, alsof je vliegt als een superheld. Adem hier een moment.[pause strong]   
[pause strong]   
[pause strong]   
[pause strong]   
[pause strong]   
  
[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

[pause strong]   
[pause strong]   
[pause strong]   
[pause strong]

adem in, lift jezelf nog 1 keer omhoog.  
**Adem uit**, breng je handen naast je ribben.  
 **Adem in**, duw jezelf omhoog in een Kleine Cobra.  
 **Adem uit,** keer terug naar Neerwaartse Hond.

**Nu gaan we naar de andere kant – ben je er klaar voor?** Je kunt altijd kiezen om terug te keren naar de Kindhouding wanneer je dat wilt tijdens deze les.

**Adem in**, til je linkerbeen omhoog.  
 **Adem uit,** stap met je linkervoet naar de voorkant van de mat. Zet je achterste voet plat en draai je linkervoet parallel aan je rechtervoet, zodat je naar de rechterkant van de mat draait.  
 Plaats je handen op de grond, schouderbreedte uit elkaar.  
 **Adem in**, verleng je ruggengraat met een rechte rug.  
 **Adem uit,** buig voorover. Handpalmen plat op de mat, ellebogen buigen, kin naar je borst, hoofd zakt zwaar omlaag.  
[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong]   
[pause strong]   
[pause strong]   
[pause strong]   
[pause strong]   
[pause strong]   
  
  
 **Adem in,** verleng je ruggengraat, kom op je vingertoppen, strek je borst naar voren.  
 **Adem uit**, plaats je handen op je heupen.  
 **Adem in**, kom omhoog en spreid je armen als een "T". Draai je handpalmen omhoog.  
 **Adem uit,** breng je linkerarm onder je rechterarm en wikkel je armen om elkaar heen in Arendhouding.  
 **Adem in:** til je ellebogen op en weg van je borst, strek je onderarmen recht omhoog.  
 Laat je armen zoals ze zijn. Draai je linkervoet naar voren.  
 **Adem uit,** buig je linkerknie, zodat je lichaam op Krijger 2 lijkt.  
 **Adem in,** voel de ruimte tussen je schouderbladen.  
 **Adem uit**, laat je armen los en ga direct in Krijger 2. Strek je armen zo ver mogelijk, kijk over je linker middelvinger.  
 Draai je linkerhand omhoog. hier ademen we even door. lang en rustig. [pause strong] [pause strong]   
[pause strong]   
[pause strong] [pause strong]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** beweeg naar Omgekeerde Krijger: rechterarm zakt, linkerarm reikt omhoog en naar achter.  
 **Adem uit,** terug naar Krijger 2. Breng je linker onderarm naar je dij, of je hand op een blok of op de grond naast je linkervoet.  
 **Adem in**, open je borst naar rechts.  
 **Adem uit,** reik met je rechterarm schuin naar voren, zodat je een diagonale lijn vormt van je rechtervoet tot je rechterhand. Dit is Uitgebreide Zijwaartse Hoek.  
[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Nu gaan we flowen:  
 Adem in,** Omgekeerde Krijger. [pause strong]   
 **Adem uit,** Uitgebreide Zijwaartse Hoek.[pause strong]   
 Herhaal dit nog twee keer.  
 **Adem in**, Omgekeerde Krijger.[pause strong]   
 **Adem uit,** Uitgebreide Zijwaartse Hoek.[pause strong]   
 Laatste keer:  
 **Adem in,** Omgekeerde Krijger.[pause strong]   
 **Adem uit,** breng je handen naar de grond en kom in Plankhouding.[pause strong]   
 Pauseer in Plank en bereid je voor op drie yoga push-ups:  
 **Adem in**, buig je ellebogen en daal af.[pause strong]   
 **Adem uit,** duw jezelf terug omhoog naar Plank.[pause strong]   
 Herhaal drie keer:  
 **Adem in,** daal af.[pause strong]   
 **Adem uit,** omhoog.[pause strong]   
 **Adem in,** daal af.[pause strong]  **Adem uit,** omhoog.[pause strong]   
 Laatste keer:  
 **Adem in,** langzaam zakken naar de grond.[pause strong]   
 **Adem uit**, helemaal omlaag.[pause strong]   
 Plaats je armen achter je voor de Sprinkhaanhouding.  
 **Adem in,** til borst, armen en benen op. Maak jezelf lang, als een vliegende superheld. hier ademen we even door. [pause strong]   
[pause strong]   
[pause strong]   
[pause strong]   
[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]  
[pause strong]   
[pause strong]   
[pause strong]   
Adem in, lift jezelf omhoog.  
 **Adem uit,** handen naast je ribben.  
 **Adem in,** duw op in een Kleine Cobra.  
 **Adem uit**, keer terug naar Neerwaartse Hond. vanaf hier gaan we naar zittende houdingen.

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

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