

Wil je starten met yoga?

Tips voor het starten met yoga (Klik op de afbeelding):



Doe mee met een online beginners les van een aantal oefeningen om te zien wat yoga precies inhoud (Klik op de afbeelding):



De smaak te pakken? Kies voor een vervolg één van de vervolg lessen (Klik op de afbeeldingen):

Vervolg les 1 (Neerwaartse hond houding):



Vervolg les 2 (De berghouding):



Vervolg les 3 (De opwaartse hond houding):

