



ZACHTE LICHAAMSBEWEGING : YOGA/TAI CHI



MIJN DOEL

Regelmatig bewegen om mijn mobiliteit, evenwicht en welzijn te behouden.

Praktische gids



MIJN OPVOLGING :

Datum	._/_	._/_	._/_	._/_	._/_	._/_
Niveau Zacht						
Niveau Actief						
Niveau Energie						



Vul deze tabel regelmatig in om uw vooruitgang op te volgen.

➔ IK GA AAN DE SLAG

 Het belangrijkste is niet om méér te doen, maar om vooruit te gaan op uw eigen tempo.

★ Niveau Zacht :

Berghouding

Plaats uw voeten op heupbreedte

Laat uw armen ontspannen
langs uw lichaam hangen

Adem diep in en adem
vervolgens langzaam uit

Houd deze houding
30 seconden aan

Herhaal 3 keer



★★ Niveau Actief :

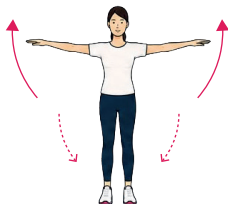
Armbewegingen op het ritme van de ademhaling

Sta rechtop met uw armen
langs uw lichaam

Adem in terwijl u uw armen
langzaam zijwaarts omhoog brengt

Adem uit terwijl u uw armen
rustig weer laat zakken

Herhaal 5 tot 10 keer



★★★ Niveau Energie :

Evenwicht en ademhaling

Hef rustig één knie op

Bewaar uw evenwicht
gedurende 5 tot 10 seconden

Zet uw voet terug op de grond

Wissel af met het andere been

Herhaal 5 keer aan elke kant

