

# Egyptische Zonnegroet



Stap 1 Adem in en uit, de voeten/benen op heupbreedte en handen voor borst.



Stap 2 Adem in, breng de armen gespreid omhoog.



Stap 3 Adem uit en, buig door de knieën, plaats handen plat op de grond, richt je hoofd op en kijk naar voren.



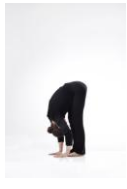
Stap 4 Adem in, breng de handpalmen tegen elkaar omhoog, strek de armen goed op langs de oren, boven het hoofd.



Stap 5 Adem uit terwijl je zijwaarts naar rechts buigt. Adem in kom weer terug naar terug het midden.



Stap 6 Adem uit terwijl je zijwaarts naar links buigt, adem in en kom weer terug naar het midden (herhaal ieder kant nog een keer).



Stap 7 Adem uit en buig voorover, houd de knieën gestrekt, plaats handpalmen plat voor de voeten, neus naar de knieën.



Stap 8 Adem in en breng de armen gestrekt op schouderhoogte.

# Egyptische Zonnegroet



Stap 9

Draai uitademend met gestrekte rug de armen naar rechts, volg de beweging met de ogen, de knieën licht gebogen, adem in en draai weer terug.



Stap 10

Draai uitademend met gestrekte rug de armen naar links, volg de beweging met de ogen, de knieën licht gebogen, adem in en draai weer terug. Herhaal stap 9 en 10 nogmaals.



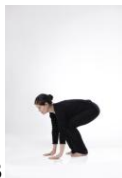
Stap 11

Adem in en uit, til de armen gespreid op. Laat dan 'zuchtend alsof je 'stoom afblaast' de armen slap hangen, buigend door de knieën (niet achteroverhangen).



Stap 12

Adem in, breng de armen gespreid omhoog, voel de strekking in romp en benen.



Stap 13

Adem uit en, buig door de knieën, plaats de handen plat op grond, richt je hoofd op en kijk naar voren.



Stap 14

Adem in, breng de armen gespreid omhoog, voel de strekking in romp en benen.



Stap 15

Adem langzaam uit en breng de handpalmen voor de borst, ontspan, gewaar zijn van reacties.