



1. Urdhva Hasta-stoel



2. Upavistha Uttanasana-stoel



3. Tadasana Urdhva Hastasana-stoel



4. Upavishta Parsva Urdhva Hastasana-stoel



5. Upavishta Parsva Urdhva Hastasana-stoel



6. Upavistha Uttanasana-stoel



7. Stoel Tadasana Utthita Hasta Voorwaartse tenen



8. Upavishta Virabhadrasana Akarna Dhanurasana Hasta-riemstoel



9. Upavishta Virabhadrasana Akarna Dhanurasana Hasta-riemstoel



10. Urdhva Hasta-stoel



11. Upavistha Uttanasana-stoel



12. Stoel Tadasana Anjali Mudra



Bij een toeval (het viel me toe) kwam ik online op stoelyoga en werd ik gelijk enthousiast. Ik heb allerlei online lessen gevolgd en wilde dit gewoon live gaan doen. In Breda is echter niet veel aan stoelyoga te vinden. Beste gekke stoelyoga is een geruime tijd bloeiende business in het bedrijfsleven. Zelfs de armen en benen strekken tussen de werkdeur. Dan kan het brein weer tegenaan zijn. Langzaam aan groeide het idee om zelf stoelyoga-juf te worden en dat is gelukt! Mijn doelgroep is mensen van ALLE leeftijden, die om wat voor reden dan ook niet dubbelgevouwen op een matje kunnen/willen liggen om ingewikkelde yoga-standjes te doen. Stoelyoga is geschikt voor iedereen.