



## **WERKPLEK-YOGA**

YOGA IS VOOR SOMMIGE MENSEN EEN GOEDE MANIER OM TOT RUST TE KOMEN. BEN JIJ GEEN YOGA-FAN? DAN NOG KAN HET ENORM VEEL DEUGD DOEN OM NA EEN LANGE TIJD IN DEZELFDE WERKHOUDING TE WERKEN, JE SPIEREN EENS TE STREKKEN. DE VOLGENDE OEFENINGEN KAN JE DOEN ZONDER DAT JE ER EEN YOGA-MATJE VOOR NODIG HEBT. EEN LEUKE OEFENING VOOR TIJDENS DAT MIDDAGDIPJE!

### **NEKROLLEN**

- SLUIT JE OGEN EN TREK EVENTUEEL JE SCHOENEN UIT.
- LAAT JE HOOFD ZACHTJES TOT OP JE BORST ZAKKEN.
- MAAK EEN TRAGE CIRKELBEWEGING MET JE HOOFD TOT JE TERUG OP DEZELFDE PLEK BENT.
- DOE DIT TWEE- OF DRIEMAAL, DRAAI DAARNA ZACHTJES MET JE HOOFD DE ANDERE KANT OP.

### **ZIJWAARTSE DRAAI**

- GA OP EEN STOEL ZITTEN. HOU JE RUG RECHT EN ZET JE VOETEN OP DE GROND (ZODAT JE KNEIËN EEN HOEK VAN 90° VORMEN).
- DRAAI JE BOVENLICHAAM NAAR RECHTS. HOU HIERBIJ JE VOETEN OP DE GROND; JE DRAAIT DUS ECHT VANUIT JE ROMP.
- HOU DEZE POSE EEN AANTAL ADEMHALINGEN AAN.
- DRAAI TERUG NAAR HET MIDDEN.

- DOE NU DEZELFDE OEFENING MAAR DRAAI DITMAAL NAAR LINKS.

### **POLSEN LOSSCHUDDEN**

- VOUW JE HANDEN VOOR JE LICHAAM SAMEN, MET DE VINGERS IN ELKAAR VERSTRENGELD.
- BEWEEG BEIDE HANDEN NU IN EEN CIRKELBEWEGING, MET DE WIJZERS VAN DE KLOK MEE. JE MAG HIERBIJ EEN VRIJ SNEL TEMPO AANNEMEN. DRAAI EEN AANTAL SECONDEN RONDJES IN DEZE RICHTING.
- HERHAAL DE OEFENING MAAR DRAAI DEZE KEER RONDJES TEGEN DE WIJZERS VAN DE KLOK IN.

### **ARMEN STRETCHEN**

- VOUW JE ARMEN ACHTER JE RUG SAMEN, MET VERSTRENGELDE VINGERS.
- HOU EVENTUEEL EEN TRUI OF EEN SJAAL VAST ALS JE HET LASTIG VINDT OM JE HANDEN SAMEN TE BRENGEN ACHTER JE RUG. OP DIE MANIER KAN JE JE HANDEN EEN STUKJE VERDER UIT ELKAAR PLAATSEN.
- BRENG JE ARMEN ZO HOOG ALS JE KAN (ZONDER TE FORCEREN). HOU JE ARMEN GESTREKT.
- HOU DEZE POSE 20-30 SECONDEN AAN, LAAT DAARNA RUSTIG JE ARMEN TERUG ZAKKEN.

### **AFROLLEN**

- GA RECHTOP STAAN. ONTSPAN JE SCHOULDERS EN JE ARMEN.
- LAAT JE HOOFD TOT OP JE BORST ZAKKEN, EN ROL ZO LANGZAAM NAAR BENEDEN, NAAR JE VOETEN TOE. LAAT JE ARMEN GEWOON NAAR DE GROND HANGEN.
- BEELD JE IN DAT JE RUGWERVEL VOOR RUGWERVEL AFROLT. NEEM DUS ZEKER JE TIJD HIERVOOR.

- ROL TOT JE NIET MEER VERDER KAN. HOU JE BENEN GESTREKT. KIJK EVEN ALS JE MET JE VINGERS JE TENEN KAN AANRAKEN?
- KOM NA EEN PAAR SECONDEN RUSTIG TERUG OP. MAAK HIERBIJ DEZELFDE BEWEGING ALS BIJ HET AFROLLEN: HEEL RUSTIG, WERVEL VOOR WERVEL.
- ALS LAATSTE STAP HEF JE JE HOOFD TERUG OP.
- LET BIJ DEZE OEFENING GOED OP JE ADEMHALING: ZORG DAT DIE REGELMATIG EN TRAAG VERLOOPT.