

# BACK TO BASIC

## Kom in **BALANS**

Als je terug naar de basis gaat, zul je merken dat je meer in balans bent.

Een andere manier om met je aandacht terug naar de basis (gronden) te gaan, is het beoefenen van yoga. Lotte van Koningsveld - Hartje Yin Yoga, laat je tijdens haar yin yogasessies vanuit het denken naar het voelen gaan. Van je hoofd naar je hart.

Lotte heeft speciaal bij het thema Back to Basic de yogaoefening de boom voor jou uitgevoerd en in stappen uiteengezet, zodat je zelf aan de slag kunt met deze oefening op weg naar meer balans.



de boom

De boom zorgt voor balans van kruin tot tenen. Deze staande houding helpt je te aarden, verbetert je evenwicht en kalmeert je gedachten. Doordat concentratie nodig is, dwingt de boom je tot meditatie. Met de juiste focus blijf je in balans.

THINGS  
TAKE  
TIME



# BACK TO BASIC

## Kom in **BALANS**

Als je terug naar de basis gaat, zul je merken dat je meer in balans bent.

*Stap 1:* Kom stevig rechtop staan en verplaats je gewicht rustig naar je rechterbeen. Voel hoe je staat op je hele rechervoet en focus je op een punt vlak voor je. Plaats dan je linker voetzool tegen het gestrekte rechterbeen. Begin bij je enkel, en naarmate je de oefening beheerst tegen je kuitbeen of boven je knie.

*Stap 2:* Maak jezelf lang en recht, met je kruin als hoogste puntje. Span je spieren van je rechterbeen aan en breng je heupen recht naar voren. Houd je schouders laag. Ontspan je kaken. Vervolgens breng je je handen tegen elkaar aan voor je borst.

*Stap 3:* Breng je handen boven je hoofd en maak eventueel een mudra met je vingers. En stel jezelf voor dat jij de boom bent.. stil, stevig, wortels in de aarde, takken en blaadjes in de lucht.

*Stap 4:* Adem rustig in en uit door je neus. Probeer ongeveer 30 seconden in balans te blijven. Wissel van kant.

*With Love,*  
Lotte van Koningsveld

Lotte is yoga teacher en beoefent yin yoga. Bij haar staat leven en werken vanuit het hart centraal. Door haar sessies laat ze jou meer ruimte creëren in je hoofd, in je lichaam en in je hart. Sinds de uitbraak van corona heeft ze een online programma ontwikkeld om jou toch yin yoga te kunnen laten beoefenen.

Heb je interesse? Ga naar [innerpeaceonline](https://www.innerpeaceonline.nl) en je krijgt met de code #innerpeace € 5,00 korting op de toegang tot heerlijk ontspannen yin yogasessies en meditaties.

THINGS  
TAKE  
TIME

