

Bos Infinity Chi Kung ∞ 8 Minuten Energizer

⑧ AFSTRIJKEN

① SCHUDDEN

- Verticaal
- Horizontaal

⑦ STAAN

- Stevig staan in je schoenen
- Goed zitten in je lijf
- Ruggengraat + ruggensteun
- Duur: 8 Ademhalingen

② AAIEN - Kloppen

③ AAIEN

Wrijven

- Handen
- Nagels
- Neus
- Onder neus
- Wenkbrouwen
- Voorhoofd
- Oren

⑥ STRETCHEN

- lengte 1x
- breedte 1x

⑤ DRAAIEN

- links 4x
- rechts 4x
- a. Enkels + Knieën
- links 4x
- rechts 4x
- b. Heupen
- voorwaarts 4x
- zijwaarts 4x
- c. Schouders

④ ZWAAIEN

- Schouders
- Armen
- Schouderklop
- Borstklop
- Buikklop

Meer tijd & zin? Dan uitbreiden/verlengen/vertragen!