

Bebes Solhalsning

I varje position andas du in genom näsan 3 djupa andetag så att bröstkorgen blir bred och andas ut genom näsan pressa ihop revbenen och solarplexus/magen.

Börja med Änglavingar. Gör gärna lite Egenvårdsmassage innan du fortsätter med positionerna.

Avsluta med att lägga dig ner i Shavasana och gör Egenvårdsmassagen.

Känner du att din kropp behöver någon mer position så gör du de i slutet innan Shavasana.

