

**maandag 21 mei 2012**

Slinger de armen ontspannen rondom het lichaam. Laat eerst de schouders ontspannen meedraaien.  
Vervolgens de heupen en daarna het hoofd.

**dinsdag 22 mei 2012**

Trek op een inademing beide schouders omhoog (naar de oren) en laat bij uitademing de schouders  
ontspannen vallen.

**woensdag 23 mei 2012**

Plaats de handen achter op het hoofd, breng de ellebogen voor het gezicht naar elkaar toe en vervolgens

**donderdag 24 mei 2012**

Ga op uw rug liggen met uw handen achter uw oren. Steek uw benen in de lucht en buig uw knieën. Adem in,  
til uw schouders van de grond en breng uw hoofd richting knieën door uw wervelkolom op te rollen. Adem

**vrijdag 25 mei 2012**

Sta recht. Zwaai afwisselend de armen voorwaarts tot schouderhoogte. Houd de ellebogen en de polsen

**zaterdag 26 mei 2012**

Sta recht. Voeten blijven staan, romp draaien en de armen volgen de beweging. De armen zwaaien langs het  
lichaam mee.

**zondag 27 mei 2012**

Zit neer. Leg de rechterhand aan de buitenzijde van het rechter bovenbeen. Draai de rug, de nek en de  
schouders naar links terwijl je lichte trek van je rechterhand op je linker bovenbeen uitoefent. Het linker  
bovenbeen blijft op zijn plaats. Doe hetzelfde naar de andere kant.