

**maandag 08/10/12**

Gebruik zo min mogelijk alcohol, thee, koffie, chocolade en cola.

**dinsdag 9 oktober 2012**

Ga plat op uw rug liggen. Als u uw rug niet wilt belasten, steek dan uw handen onder uw achterwerk. Steek uw benen recht in de lucht. Laat nu uw benen openzakken, maar zorg er wel voor dat ze rechtophoog

**woensdag 10 oktober 2012**

Sta rechtop met de voeten een beetje uit elkaar en naar voren gericht. Breng de armen op de inademing omhoog tot ze horizontaal zijn, de handen ontspannen en de handpalmen open naar beneden. Op de uitademing breng je de armen weer naar beneden.

**vrijdag 12 oktober 2012**

Begin zoals in de vorige beweging, maar nu met de handpalmen naar je lichaam gekeerd. Breng op de inademing de armen gestrekt omhoog tot boven je hoofd en maak daarbij een beweging van een halve cirkel vóór het lichaam. Strek je uit, de voeten blijven plat op de grond. Breng de armen op de uitademing weer naar beneden.

**vrijdag 12 oktober 2012**

Zet je voeten een beetje uit elkaar, spreid je armen zijwaarts, buig ze en zet je vingertoppen op je schouders. Op de inademing strek je beide armen volledig naar buiten op schouderhoogte met je handpalmen gericht naar boven. Op de uitademing buig je de armen en raken je vingertoppen je schouders weer.

**zaterdag 13 oktober 2012**

Beweeg je armen naar voren, handpalmen tegen elkaar en breng ze ter hoogte van je middel. Op de inademing breng je je armen gestrekt helemaal omhoog. Op de uitademing beweeg je je armen in een doorgaande beweging achter je naar beneden. Bij de volgende inademing draai je de beweging weer om. De armen worden bij de inademing van achter het lichaam weer omhoog gebracht, en bij de uitademing weer

**zondag 14 oktober 2012**

Zet je voeten een beetje uit elkaar, laat je handen rusten op je heupen. Buig horizontaal naar voren en houd je benen gestrekt. Op de inademing draai je met je bovenlichaam een wijde cirkel met de klok mee. Na de inademing sta je weer rechtop en enigszins naar achteren geleund. Op de uitademing herhaal je de beweging in omgekeerde richting.