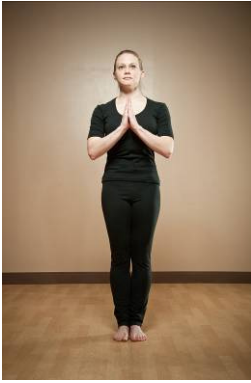
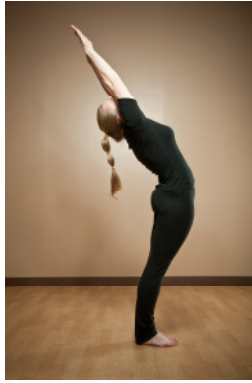


DE ZONNEGROET



1
Handen voor borst
adem **uit**



2
Omhoog & naar achter
adem **in**



3
Handen naar de grond
adem **uit**



4
Rechterbeen naar achter
adem **in**



5
Kom in de plank
adem **vast**



6
Knieën, borst, voorhoofd
adem **uit**



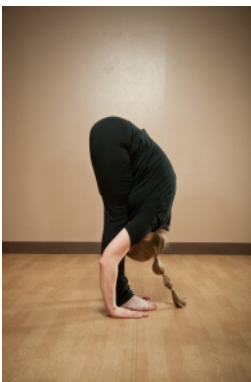
7
Kom in de cobra
adem **in**



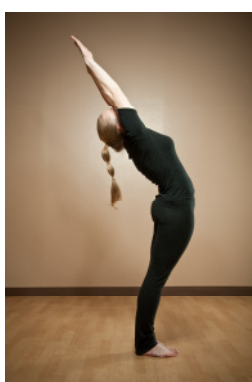
8
Kom in de hond
adem **uit**



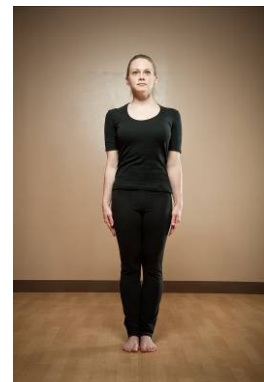
9
Rechterbeen naar voren
adem **in**



10
Handen naar grond
adem **uit**



11
Omhoog & naar achter
adem **in**



12
Kom terug
adem **uit**