

OPBOUWPLAN SHAKTIMAT



WEEK 1

MAANDAG 5-10 minuten
liggen op rug

DINSDAG 2-3 minuten
staan

WOENSDAG Rust

DONDERDAG 2-3 minuten
liggen op buik

VRIJDAG 3-5 minuten
kussen onder
nek en
schouders

ZATERDAG 5-10 minuten
liggen op rug

ZONDAG Rust