

## HANDEN & VOETEN

Hoe zet je je voeten en handen neer in een yoga houding?

-  Veranker deze plekken stevig in je mat.
-  Duw deze plekken in je mat
-  Zorg voor 'suction'; het liftende gevoel van een zuignap.
-  Voorkom dat je inzakt op deze plekken.
-  Voorkom dat deze plek loskomt van de mat.

**Het helpt je om pijn in je polsen te voorkomen.**

