

nummer	asana of andere yoga techniek	pagina PYF boek
CD 4		
1.	Opwarming hart met muziek	
2.	Contact met het hart	
3.	AUM zingen	
4-9.	Creatief met Zonnegroet B, hartopeners en Anahata ademhaling	p. 74
10.	Dandasana - staf	p. 102
11.	Paschimottanasana - strekking van het westen (de achterkant)	p. 104
12.	Purvottanasana - strekking van het oosten (de voorkant)	p. 106
13.	Navasana - boot	p. 114
14.	Bekken kantelen, heiligbeen masseren	
15.	Ardha Dhanurasana - halve boog, halve brug	p. 132
16.	Core oefeningen - het krachtcentrum ontwikkelen	p. 136
17.	Parivartanasana - draaiingen	p. 144
18.	Hart meditatie	
19.	Savasana - lijkhouding, volledige ontspanning met klankschalen	p. 148