

ONTGIFTING VAN HET LICHAAM MET MUNGBONEN IN ZAKJE

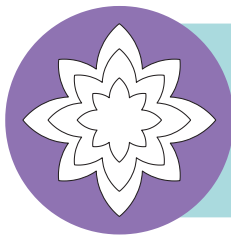


Staande oefening



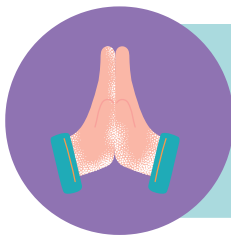
Klop 9x op de navel doe dit op dezelfde hoogte op je rug, binnenkant van de ellebogen en knieholten.
Klop 36 x op de voetzool. (nier 1)

Klop op de romp. Daarna zachtjes op je gezicht.



Klop op je rug of laat dit doen door een partner.

Klop op je armen en benen.



Sluit het kloppen af op je voetzolen en enkels. Neem tijd om te genieten van het effect.