



Huiswerksuggestie bij H2: Lange adem

Reciteer dagelijks en liefst 's ochtends de hartsutra in het zelfde tempo en tel daarbij hoeveel ademteugen je nodig hebt voor de hele sutra en kijk of je in de loop van de week ook met minder inademen toe kunt.



Huiswerksuggestie bij H2: Lange adem

Reciteer dagelijks en liefst 's ochtends de hartsutra in het zelfde tempo en tel daarbij hoeveel ademteugen je nodig hebt voor de hele sutra en kijk of je in de loop van de week ook met minder inademen toe kunt.



Huiswerksuggestie bij H2: Lange adem

Reciteer dagelijks en liefst 's ochtends de hartsutra in het zelfde tempo en tel daarbij hoeveel ademteugen je nodig hebt voor de hele sutra en kijk of je in de loop van de week ook met minder inademen toe kunt.



Huiswerksuggestie bij H2: Lange adem

Reciteer dagelijks en liefst 's ochtends de hartsutra in het zelfde tempo en tel daarbij hoeveel ademteugen je nodig hebt voor de hele sutra en kijk of je in de loop van de week ook met minder inademen toe kunt.