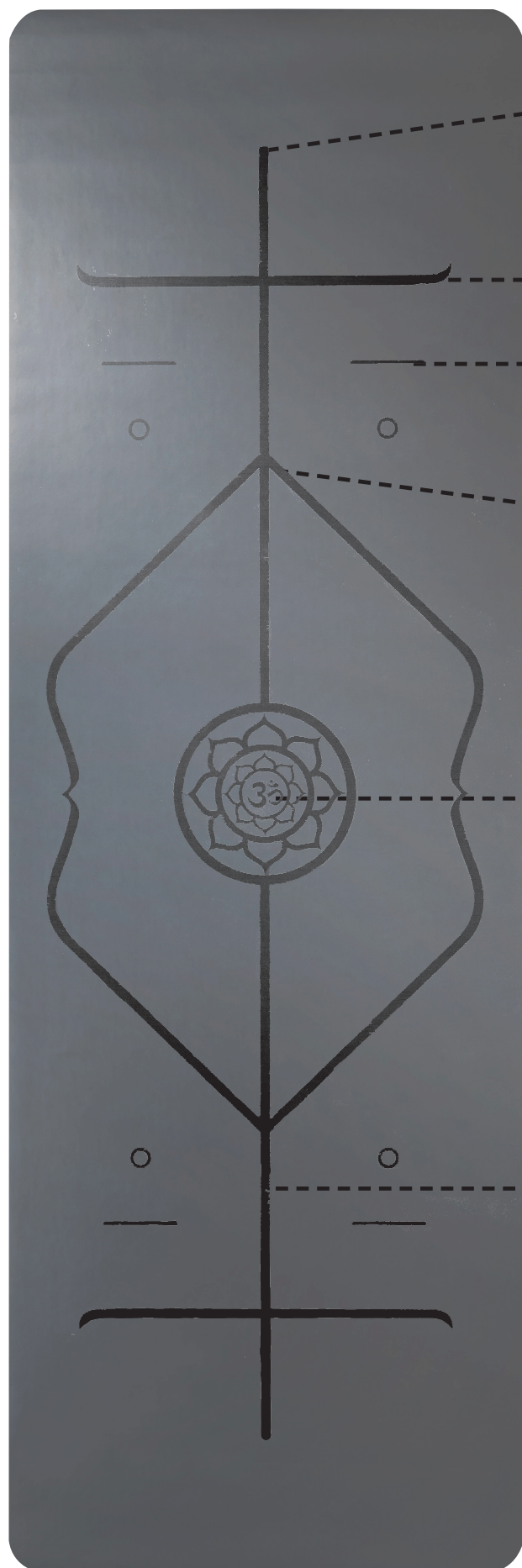


Få fyld udbytte af din yoga træning

De aftegninger, der er på denne Trendy yogamåtte hjælper dig til, at stå rigtigt i de forskellige yoga øvelser



Fokuseringspunkt

Fokuser dit blik på dette punkt og kom til ro

Lederlinje

Placer dine fødder og hænder parallelt og ind din indre balance. Bruges for eksempel til solhilsen.

45° position

Til mange øvelser kan du optimalt justere din position i en 45° vinkel

Centrum

Yogamåttens centrum - et centralt punkt for mange øvelser for at finde dit indre centrum

Midterlinie

Midterlinjen hjælper dig med at bevare symmetri og balance under dine øvelser