



# Kinder Yoga

## Kan jij alle oefeningen al?

In de volgende bladzijdes zijn yoga oefeningen weer gegeven, allemaal in een eigen thema.  
Kan jij alle oefeningen uitvoeren in het bijpassende thema?

Zet thuis een rustig muziekje aan en neem plaats op een yoga matje, als je deze niet thuis hebt is een handdoek ook goed. Vraag aan papa of mama of ze je willen helpen met de yoga oefeningen. Papa of mama kunnen de tekst dan voorlezen van de kaarten en je helpen met de poses. De laatste kaart is moeilijker en uitdagender 😊!

Veel yoga plezier

## Beetje yoga

### De bij

Als je zit als een bij, zit je rechtop.  
Je wordt rustig en ontspannen als je nu rustig  
in- en uitademt. Als het lichaam naar links en  
rechts draait, kun je zoemen als een bij.  
Daardoor wordt de ademhaling nóg kalmer.



**1** Zit rechtop en leg je twee  
handen in elkaar. Je bent  
een lieve, kleine bij.  
Je vleugels rusten even uit.

Tekst: Elisabeth Jouanne. Illustraties: Olya Green.



**2** Je ziet mooi gekleurde  
bloemen. Dat brengt je op  
een idee... Je doet je armen  
achter je hoofd, je handen  
houden elkaar vast. Nu zijn  
je vleugeltjes uitgeklappt.  
Ruik met je neus waar de  
honing is...



**3** Buig met je hoofd naar de bloemen  
toe. Je rechter elleboog en je rechter-  
schouder gaan mee naar voren.  
Je haalt diep adem door je neus.  
Je wilt de bloem heel goed ruiken.



**4** Dan ga je weer rechtop  
zitten. Je vleugeltjes zijn  
opnieuw wijd. En dan... zie  
je opeens aan de linker-  
kant een heel mooie bloem.



**5** Je buigt naar die bloem toe. Je  
schouder en je elleboog gaan mee  
naar voren. Je ruikt en haalt diep  
adem door je neus.



**6** Je bent klaar. Je hebt  
genoeg nectar opgezogen.  
Daar ga je thuis in de  
bijenkorf honing van maken.

Beetje yoga

## De schildpad

Deze houding van de schildpad, zorgt dat de spanning uit je lijf wegstroomt.  
Deze houding geeft je het gevoel dat jij de baas bent over je lijf.



**1** Ga rechtop zitten en duw je voetzolen zachtjes tegen elkaar.



**3** Draai je handen met de handpalmen omhoog. Zet je kin rustig op je borst en buig langzaam voorover. Nu zit je als een schildpad.



**2** Zet allebei je handen op de grond. Zet ze achter je knieholten.



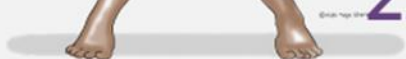
**4** Blijf rustig zitten. Adem langzaam door. Bedenk dat een schildpad het heerlijk vindt om zo in zijn huisje te zitten!

# Unicorn Yoga

\*5 fun unicorn yoga poses for kids\*



1. Shine like  
the **SUN**.



2. Pretend to be  
a **UNICORN**.



3. Flutter like  
a **BUTTERFLY**.

4. Blossom like  
a **FLOWER**.



5. Create  
a **RAINBOW**.