



# 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. Misschien is het wel leuk als je het samen met iemand kan doen! Vraag het maar aan je ouders of broertjes/zusjes, het is immers erg ontspannend 😊!

Veel yoga plezier!

# SUPERHERO YOGA



**I am brave.**  
WARRIOR 1 POSE



**I am strong.**  
WARRIOR 2 POSE



**I am peaceful.**  
PEACEFUL WARRIOR POSE



**I am kind.**  
WARRIOR 3 POSE



**I am a superhero!**  
HALF MOON POSE

# 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**.

# OCEAN YOGA



**I am a jellyfish.**  
STANDING FORWARD BEND



**I am a shark.**  
LOCUST POSE



**I am a dolphin.**  
DOLPHIN POSE



**I am a crab.**  
TABLE TOP POSE



**I am a turtle.**  
TORTOISE POSE