

KINDER-YOGA

Je kan ook ontspannen door je bewust te zijn van je lichaam. Dit kun je doen met yoga. Je wordt rustig doordat je bezig bent met je lichaam. Je leert wat je lichaam allemaal kan.

Probeer de houding van deze dieren na te doen.

Als je de houding gevonden hebt, blijf dan even staan en adem rustig door. Ga daarna in de volgende houding staan.

Dit is erg leuk om samen met je papa, mama, broertje, zusje of vriendje te doen!



Vlinder houding



Hond houding



Flamingo houding



Kat houding



Kikker houding



Koe houding



Slang houding



Leeuw houding



Kameel houding