

Kinderyoga



Aantal personen	1
Materiaal	Yogakaarten, rustige plaats
Uitleg	Print de yogakaarten. Lees de tekst op de yogakaart. Beantwoord de vraag voor jezelf. Neem ondertussen de houding van het dier aan. Kom tot rust.
Bron	Juf Hilde. Kinderyogakaarten. (S.d.). Geraadpleegd op 29 november 2020 via https://nl.pinterest.com/pin/377176537526574638/ Toys42Hands. (2020). Kinderyogakaarten. Geraadpleegd op 29 november 2020 via https://www.toys42hands.nl/webshop/toys42hands-kinderyogakaarten/ws-pr/pr1677

Gorilla

Ik ben een gorilla en neem mijn ruimte in. Wanneer heb jij ruimte nodig?



Bizon

Ik ben een bizon en ik vind mijn weg.
Ben jij wel eens de weg kwijt?



Luiaard

Je ligt op je buik. Zet je handen en tenen op de grond. Duw je lichaam gestrekt omhoog met een rechte rug. Breng je linkervoet en je rechterhand omhoog. Doe hetzelfde met je andere hand en voet. Loop zo heel langzaam door de ruimte.

Kameel

Ik ben een kameel
en ik ben relaxed.
Wanneer ben
jij relaxed?



Pauw

Ik ben een pauw en
ik ben trots.
Wanneer ben jij
trots?



Hert

Ik ben een hert. Ik ben vriendelijk en verlegen. Hoe kijk jij als je verlegen bent?



Koe

Ik ben een koe en ik neem de tijd voor dingen. Waar neem jij de tijd voor?

