



YOGA MEE

met Roos!

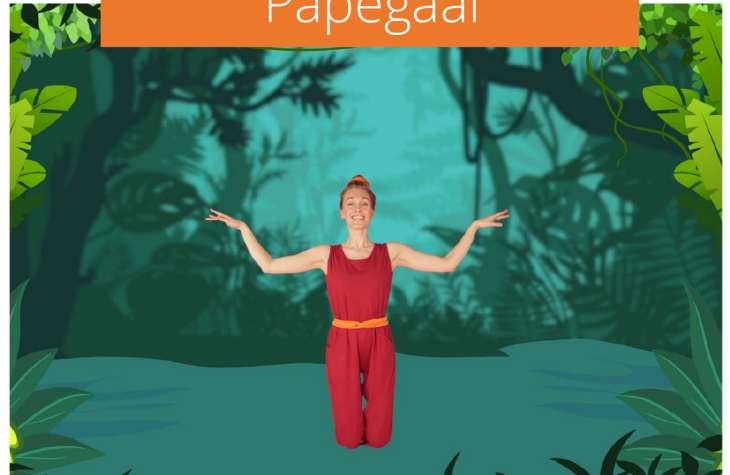
Op yoga avontuur met Roos in Brazilië

Standbeeld



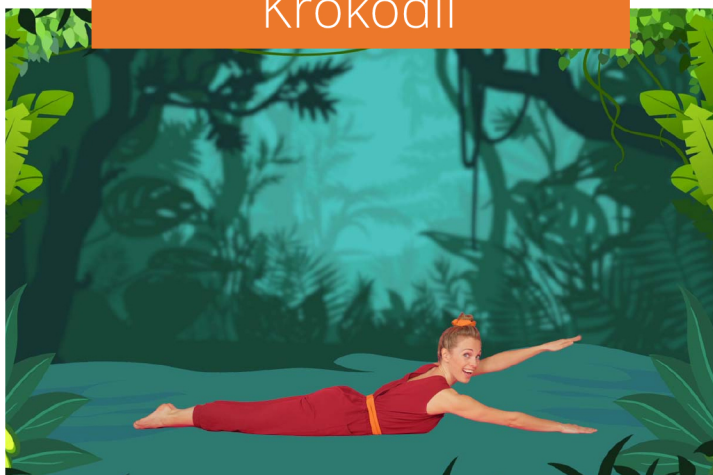
Sta zo stil als een standbeeld! Sta stevig op twee voeten. Breng je armen naar de zijkant. Adem rustig in en uit.

Papegaai



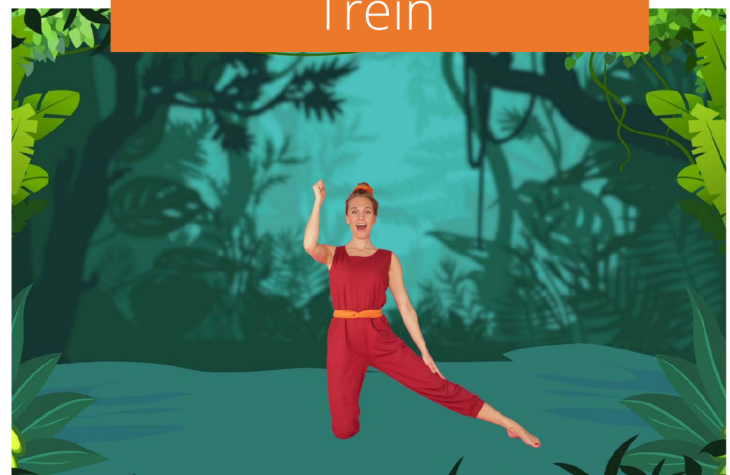
Kom zitten op je knieën. Je benen zijn gestrekt. Je armen hangen naast je lichaam. Nu breng je ze langzaam omhoog en omlaag, als een waaier. Laat je vleugels maar zien!

Krokodil



Kom liggen op je buik. Plak je benen tegen elkaar. Breng je armen naar voren op de grond en leg je handen op elkaar. Breng je bovenste hand langzaam de lucht in. Hap ze! de krokodil!

Trein



Toettoet!! Kom op je knieën zitten. Breng een been naar de zijkant. Leg een hand op je bovenbeen en strek je andere armen schuin boven je hoofd.