



# YOGA MEE

## met Roos!

Op yoga avontuur met Roos in Egypte

### Cactus



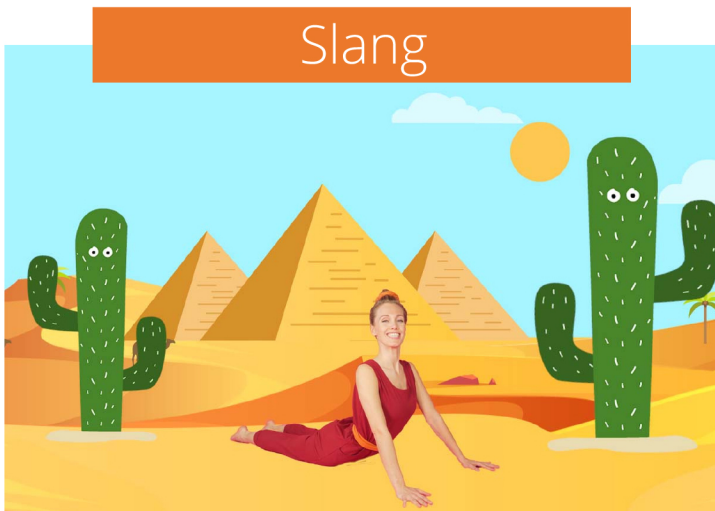
Kom op een been staan. Plak je andere voet tegen de binnenkant van je andere been. Breng je armen de lucht in. Laat je gekke cactus armen zien!

### Kameel



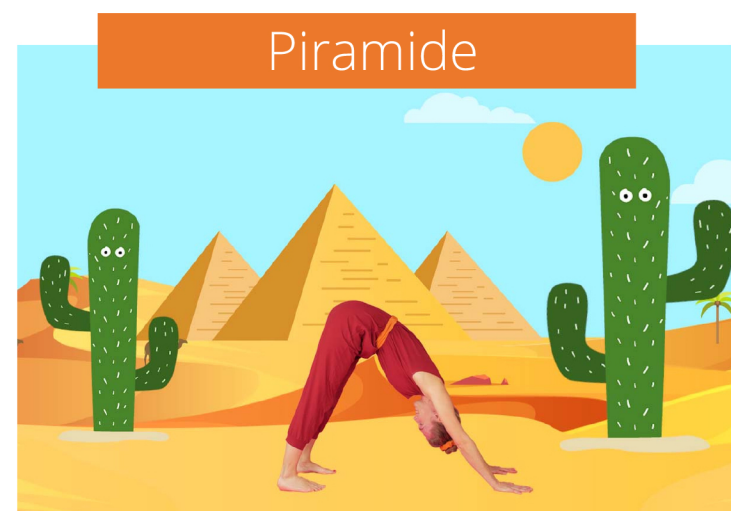
Kom zitten op je knieën. Je bovenbenen zijn gestrekt. Zet je handen in je rug en buig langzaam naar achteren. Nu breng je een voor een je handen naar je hielen. Je bent een kameel!

### Slang



Sis jij mee als een slang? Kom liggen op je buik. Plak je benen en voeten tegen elkaar. Zet je handen op de grond naast je borst en duw je armen omhoog. Sissen maar! SssSssS.

### Piramide



Kom op handen en knieën. Zet je tenen in de grond en duw je billen in de lucht. Breng een been de lucht in en raak de top van de piramide aan. Wissel met je andere been.