



YOGA MEE

met Roos!

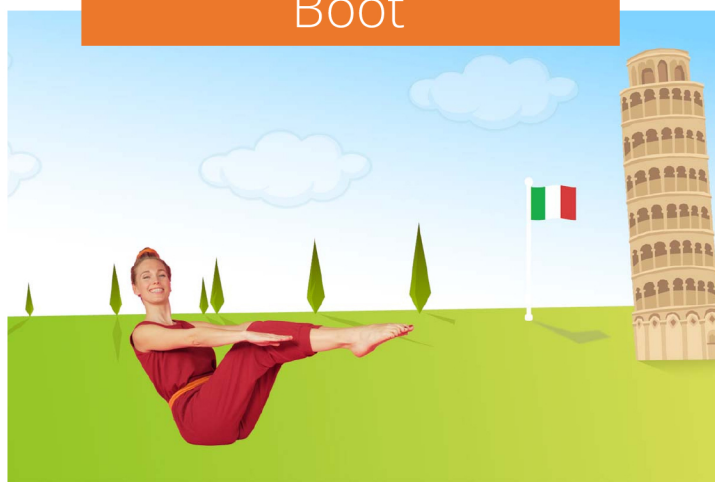
Op yoga avontuur met Roos in Italië

Toren van Pisa



Wat een scheve toren! Zet je voeten stevig op de grond. Breng je armen in de lucht en breng je vingertoppen tegen elkaar. Breng je armen en bovenlichaam naar de zijkant. Probeer ook de andere kant.

Boot



Ga je mee een stukje varen? Kom op je billen zitten met opgetrokken benen. Breng je benen de lucht in en je armen naar voren.

Brug



Kom op je rug liggen. Buig je benen en zet je voeten op de grond. Duw je billen de lucht in. Wat een hoge brug ben jij!

Pizza maken



Kom op je billen zitten met gespreide benen. Zet je handen voor je op de grond en smeer de pizza in met tomatensaus. Leg er plakjes salami op. Breng nu je handen naar voren en strooi er heel veel kaas op. Even wachten... Pizza!