



YOGA MEE

met Roos!

Op yoga avontuur met Roos in Zuid-Afrika

Olifant



Kijk een olifant! Breng een arm naar voren. De andere arm gaat er onderdoor en je pakt je neus vast.

Buffel



Een buffel heeft hele mooie horens! Kom stevig op twee voeten staan. Breng je armen de lucht in. Buig je ellebogen en breng je handen richting je hoofd.

Leeuw



Roarrrr! Kom zitten op je hielen met je tenen op de grond. Zet je handen voor je op de grond. Draai je vingers richting je knieën. Adem diep in door je neus en adem uit met je tong uit je mond. Brul als een leeuw.

Verrekijker



Pak je verrekijker er maar bij. Zet je vingertoppen tegen elkaar en breng je handen voor je ogen. Welke dieren zie jij?