

Speel & leer met Rosie

Kom tot rust met yoga

Liesbet Slegers.



'Hoi, ik ben Rosie!

Vandaag ontdek ik samen met mijn hondje Roekie
hoe ik tot rust kan komen met een leuk dierenverhaal
met yoga en nog veel meer. Doe je mee?'

Rosie loopt langs de bloemen en door het gras
op haar blote voeten. Ze rolt haar yogamatje uit.
Op het matje ademt ze enkele keren traag in en uit.

'Laten we beginnen. Namasté!'



Ze ziet een diertje fladderen.
Zie jij wat het is? En welke kleur heeft het?
Wist je dat het 'een citroentje' heet?
Ken je er ook nog andere?

Rosie is aan het vlinderen. Doe je mee?

Ga zitten en zet je voetzolen tegen elkaar.

Houd je voeten samen met je handen.

Fladder dan met je knieën zodat je

benen vlindervleugels worden!



De vlinder vliegt zacht tegen Rosies huid.

Ze tokkelt voorzichtig met haar vingers op haar hoofd, voorhoofd, wangen en kin.

Dan trekt ze zacht een paar keer aan haar oorlelletjes.

Deze zelfmassage heet 'do-in'.



Het vlindertje fladdert verder. Het landt
op de neus van Rosie ... eh nee, op een
wit dier met zwarte vlekken.

Welk dier is dat? Welk geluid maakt het?

Ga zitten op je handen en knieën.
Zet je handen onder je schouders
en je knieën onder je heupen,
net zoals Rosie de koe.

Rosie doet de **koe-houding**.

De koe is blij. Ze kijkt
omhoog, naar de zon!
Adem diep in, draai
je hoofd naar de lucht
en de zon. Maak je rug hol.

Welke koe vind jij het leukst?
Kies welke kleur koe jij bent.



Ga zitten op je handen en knieën.
Zet je handen onder je schouders en
je knieën onder je heupen, net zoals
Rosie de **kat**.
Adem goed uit, maak je rug bol en draai
je hoofd naar je buik toe.

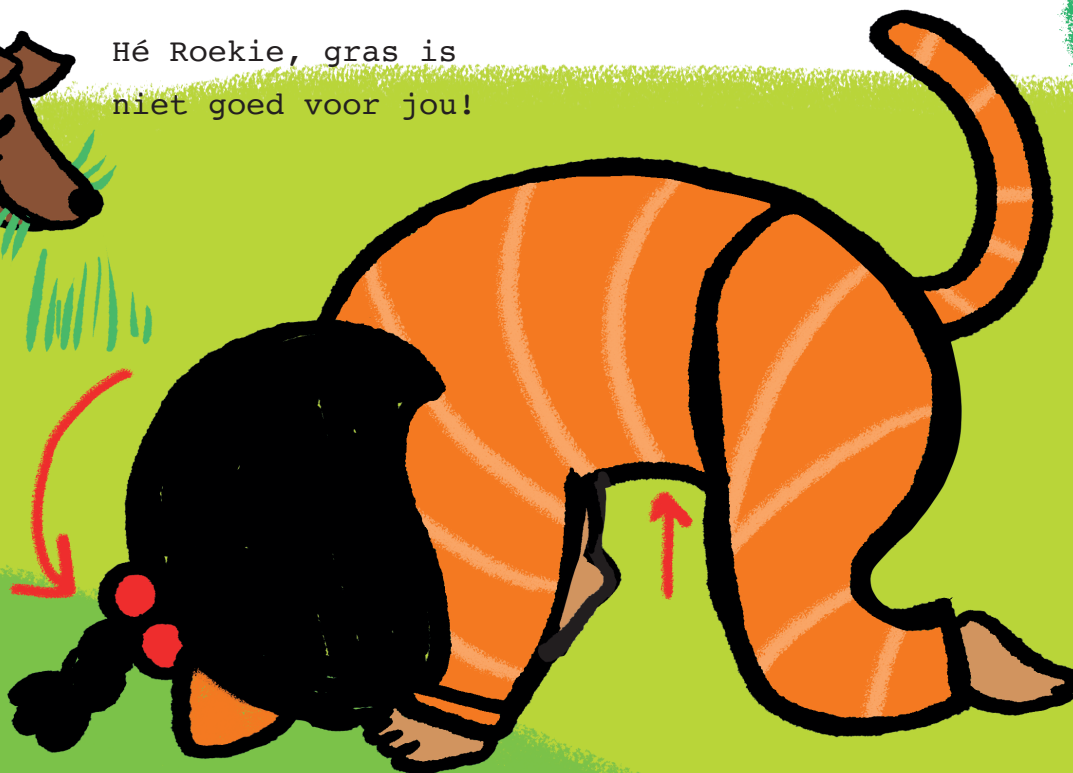
Rosie doet de **kat-houding**.



Hé Roekie, gras is
niet goed voor jou!



Vogeltje, let op
voor de kat!



Naast de wei staan enkele bomen. Zou dat een bos zijn?
Kom, we gaan kijken!

Dag ouder, broer, zus, oma, opa,

Beleef yoga met Rosie op een speelse manier.

Fantaseer over de dieren die Rosie tegenkomt in dit boek.
Beeld de dieren samen uit en doe de bijbehorende yoga-oefeningen
die spontaan in dit boek vol dierenplezier ontstaan.

STANDAARD UITGEVERIJ

© 2026 Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en Liesbet Slegers
www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be
www.liesbetslegers.be
Gedrukt in China

ISBN 978 90 02 28727 5

D/2026/0034/54

NUR 272

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd – op enige manier –
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
Niets uit dit boek mag worden gebruikt of gereproduceerd voor het trainen
van AI-technologieën of -systemen, noch voor tekst- en datamining
(art. 4, lid 3 Richtlijn (EU) 2019/790).