

# Yogakaarten voor peuters en kleuters

De *Yogakaarten voor peuters en kleuters* zijn bestemd voor kinderen vanaf 2,5 jaar. Yoga is een fijne manier voor kinderen om hun coördinatie, concentratie, zelfbewustzijn en zelfvertrouwen te vergroten. Yoga zorgt voor rustmomenten en ontspanning. Kleine kinderen zijn van nature lenig en vinden de houdingen leuk.



Onderdelen als evenwicht en rust zijn juist meer een uitdaging voor ze. De kaarten zijn gemaakt om plezier te hebben en zijn niet prestatiegericht. Plezier staat dus voorop tijdens de oefeningen!

De kaarten kunnen zowel individueel als in groepsverband gebruikt worden.

A monarch butterfly with orange and black wings is perched on a bright orange flower. The background is a soft, out-of-focus green and yellow.

**Doe een vlinder na!**

*Hoe fladder jij?*

Liedje: *Verteleensvlinder*

# Vlinder



Je zit rechtop.  
Zet je voetzolen tegen elkaar.  
Je knieën wijzen naar buiten.  
Pak je voeten vast.  
Beweeg je knieën op en neer.  
Fladder als een vlinder.