

# Adem in, adem uit...



Susie Brooks

**DELTA**S

Cally Johnson-Isaacs

Wil jij jouw eigen SUPERKRACHTEN ontdekken?  
Het enige wat je daarvoor moet doen is  
IN- EN UITDAMEN.

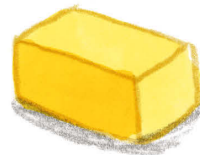
Met yoga kan elke ademhaling  
een avontuur worden...



Word een DAPPERE  
leeuw in de jungle...



Of een **STERKE**,  
wijze boom in het bos...



Vlieg VRIJ als een  
vliegtuig door de lucht!  
WOEOEOOE!



Yoga maakt je rustig, vrolijk en  
**KLAAR VOOR ALLES!**



Lisa is DAPPER als een leeuw.

Ze durft helemaal naar boven te klimmen!

Lisa haalt diep adem, steekt haar tong uit  
en ademt dan uit met een lange, trotse BRUL...

Stel je voor dat jij ook een brullende LEEUW bent.

Wees dapper en probeer  
eens iets nieuws!



Bea en Ben hebben ENERGIE  
als zoemende bijen.

Er is veel te doen, maar ze blijven rustig.



Ze sluiten hun ogen en oren.

Ze ademen langzaam door hun neus en maken een  
zacht zoemgeluid met hun mond. Zo klinkt dat: HMMMM.





Wees als een BIJ, druk maar blij!

Kun jij rustig blijven als er veel gedoe is?