



Lieve ouders,

Bedankt dat jullie hebben besloten om yoga uit te proberen met jullie kleintje. Yoga verbetert de kracht, het evenwicht en de coördinatie, en zorgt voor meer zelfvertrouwen en mindfulness. De simpele houdingen in dit boek zijn ideaal voor kinderen van 1-3 jaar oud en zijn gebaseerd op houdingen die kinderen van nature aannemen als ze spelen. Het is belangrijk dat je vertelt dat ze hun gewrichten 'zacht', of gebogen, moeten houden. Dring niet aan op 'lenigheid', want dat zorgt voor te veel druk op de spieren en gewrichten. In dit boek staan ook variaties op de houdingen. Yoga voor kinderen draait niet om perfecte houdingen, maar om spelen en plezier hebben!

De volgorde van de houdingen is bedoeld om je kind eerst enthousiast te maken, daarna energie te geven en tot slot te ontspannen. Na de eerste keer kun je de volgorde veranderen en samen andere verhaaltjes bedenken. Sla de bladzijde om en begin samen aan het eerste yoga-avontuur van je kind.

Namaste,

Colette



Consultant **Colette Bruce** is een gediplomeerd yogadocent, gespecialiseerd in baby- en peutersyoga. Ze is bekroond met de Blossom & Berry Teacher of the Year-award.



Veiligheidsinformatie

Alle moeite is gedaan om ervoor te zorgen dat de oefeningen in dit boek veilig zijn voor jonge kinderen. Vraag advies aan een arts als je niet zeker weet of je kind een aandoening heeft die verergerd zou kunnen worden door het doen van de oefeningen in dit boek. De uitgever aanvaardt geen aansprakelijkheid voor letsel of schade die voortkomt uit het volgen van de oefeningen of tips in dit boek.



Doe je ogen dicht.
Adem vijf keer lang
en diep in door
je neus en uit
door je mond.



Schud je nu lekker los!



Berg

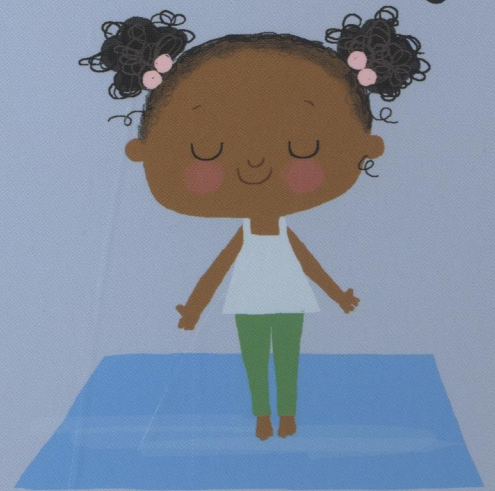


Sta stil en rechtop, als een berg.

Zet **beide** voeten **stevig**
op de **grond**. Laat je
armen langs je **zij** vallen,
met je **handpalmen**
naar voren.

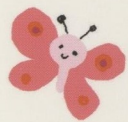


Berghouding



Zo voel je je sterk.

Boom



Maak jezelf lang,
als een boom.

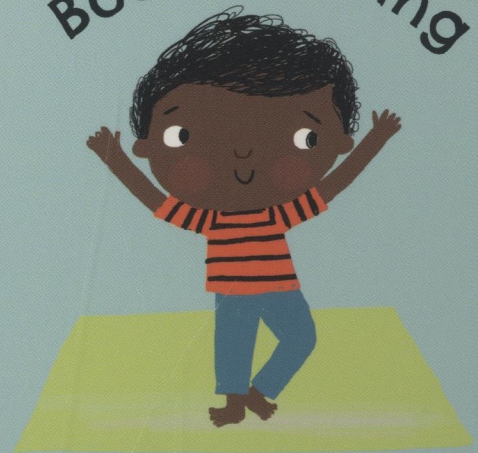


Omhoog!



Probeer dan
op één been
te staan.

Boomhouding



Dit is goed voor
je evenwicht.

Neerwaartse hond

Rek je uit als
een speelse puppy.

Waf!
Waf!



Zet je **handen** en **voeten** op de grond.



Duw je **billen** omhoog
en houd je
knieën gebogen.

Neerwaartse
hond



Deze houding geeft
je energie.