

Chillen op je billen

**Kapitein
Winokio**

**Ontspannen
in 20 liedjes**



BOEK + CD

1.	Offline.....	p. 5
2.	Af en toe eens niksdoen.....	p. 7
3.	Chillen.....	p. 9
4.	Alles is OK.....	p. 11
5.	Doe maar	p. 13
6.	Adem in, adem uit	p. 15
7.	Na drukte komt kalmte.....	p. 17
8.	Langzaam	p. 19
9.	Ik luister naar jouw hart.....	p. 21
10.	Opgeweekte energie.....	p. 23
11.	Zeemeermin in de zon	p. 25
12.	Nachtzoen.....	p. 27
13.	Samen in de rij	p. 29
14.	Kusjeslied	p. 31
15.	De open haard.....	p. 33
16.	Wat hoor ik nu?	p. 35
17.	Ik zit in bad	p. 37
18.	Zeemeermin en de zee.....	p. 39
19.	Zondagochtend	p. 41
20.	Relax.....	p. 43



Alles is OK

Alles is OK
Met een lekker kopje thee

Met zwarte thee
Of groene thee
Rozenbottelthee
Lindethee

Met appelthee
Kamillethee
Rooibosthee
Chinese thee



Na drukte komt kalmte
Na regen zonneshijn
Na spelen komt rusten
Na groot komt klein
Na stappen komt lopen
Na huilen een lach
Na vuur komt water
Na nacht komt dag
Na oorlog komt vrede
Na luid komt stil
Na eten komt drinken
Na moeten komt wil

Na chaos komt orde
Na ruzie een hand
Na zitten komt rechtstaan
Na zee komt land
Na sterren komt hemel
Na drie komt vier
Na leren komt spelen
Na ginder komt hier
Na lente komt zomer
Na school congé

Na veel te veel snoepen
Komt zeker de plee

Na kaka komt pipi
Na vierkant komt rond
Na slapen komt wakker
Na ziek zijn gezond
Na leven komt sterven
Na roepen komt hees
Na groeien komt krimpen
Na knuffels een bees
Na zagen komt zaagsel
Na bouwen een huis
Na dromen komt reizen
Na reizen komt thuis

**Na drukte
komt kalmte**



Relax

Relax, relax
Relaxen is de max
We spelen op de sax vandaag

Ik heb helemaal geen haast
Jij mag eerst, ik ga wel laatst
Vandaag doe ik alles traag

Chillen op je billen

Ontspannen in 20 liedjes

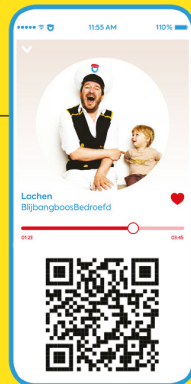
Heb je het druk? Ben je nerveus? Tikkeltje stress?
Zorgen voor morgen? Tikkende tenen of lopende benen?

Geen paniek! Met 20 mega chille melodietjes, zwoele reggae en ademhalingsoefeningen kom je tot rust op maat van de kalme hartslag.

Met liedjes zoals *Af en toe eens niks doen*, *Na drukte komt kalmte*, *Opgewekte energie* en *Offline* word jij een echte zenmaster. Beloofd!

Lied na lied en blad na blad toveren de foto's van Damon de Backer een glimlach op je gezicht.

En niet vergeten: RELAX!



RADIO WINOKIO
Luister naar alle
Kapitein Winokio
liedjes, waar
en wanneer je
maar wil, met de
RADIO WINOKIO
streaming-app

www.kapiteinwinokio.be

© Uitgeverij Kapitein Winokio, Antwerpen, 2020
ISBN 978 94 903 7865 3 • D/2020/12.320/4 • NUR 275

+2 

