



Yoga oefeningen

Yoga Buurpoes heeft nog meer leuke oefeningen op een rijtje gezet voor haar vriendjes!

- De vriendjes zien hoog gras. Dat prikkelt lekker dus daar willen ze even lekker doorheen rollen: Ga allemaal op de grond liggen en rol een paar keer heen en weer
- 'Hoor jij de wind ook, Charlie?' vraagt Buurpoes: Doe je ogen dicht en maak met zijn allen het geluid van de wind.
- 'Ssst,' zegt Pip, 'volgens mij hoor ik een vogel in de struikjes': Spreek af wie er een vogelgeluid mag maken. De anderen doen hun ogen dicht en doen ze pas weer open als ze het vogelgeluid horen.
- Molletje is verdrietig. Gelukkig kunnen de vriendjes hem troosten!: Laat elkaar met je houding zien hoe je je voelt: blij, bedroefd, bang, boos?

