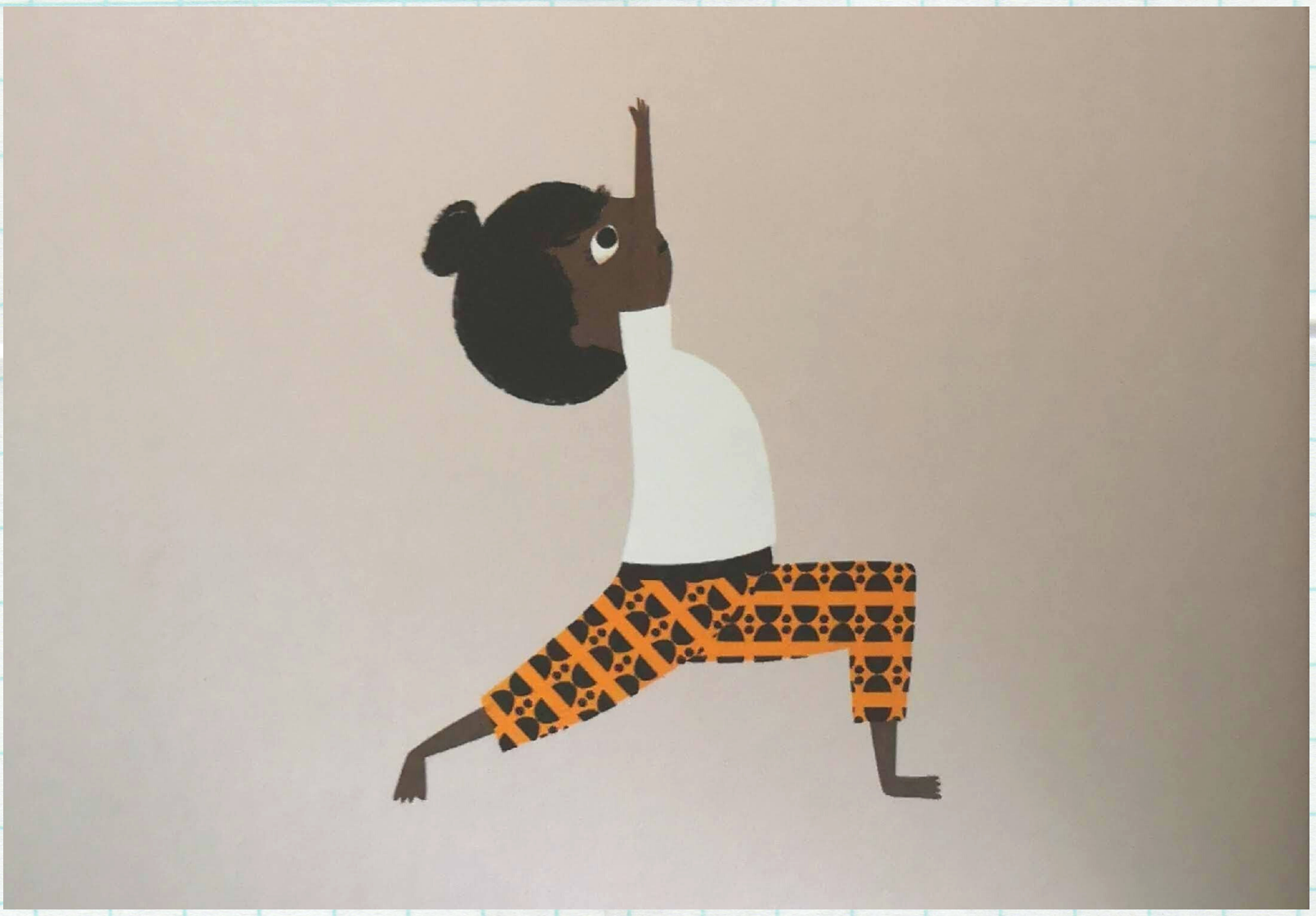
Momentje voor jezelf

Het is goed voor je kleine yogi om gedurende de dag een paar keer de aandacht naar binnen te richten om te voelen hoe het gaat. Dit is een geweldige flow voor kinderen om uit het hoofd te leren en te gebruiken als ze even niet zo lekker in hun vel zitten.



Krijger * Parachutespringen * Pootje over * Flamingo * Kind * Potlood * Zeester * Krijger * Kat * Koe * Zonnebaden

FLOW 18

Momentje voor jezelf

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

@studio.zohelder

Deze flows zijn een verwerking van 'Little Yoga' - Lana Katsaros

Momentje voor jezelf

Krijger * Parachutespringen * Pootje over * Flamingo * Kind * Potlood * Zeester * Krijger * Kat * Koe * Zonnebaden

FLOW 18

Momentje voor jezelf

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

@studio.zohelder

Deze flows zijn een verwerking van 'Little Yoga' - Lana Katsaros

KRIJGER

Om flexibel te blijven
en je ademhaling te verbeteren.

- Ga rechtop staan.
- Zet met je rechtervoet een grote stap naar achteren.
- Hou je voeten plat op de grond; je linkervoet wijst naar voren en je rechtervoet naar buiten.
- Buig je linkerknie.
- Strek je armen boven je hoofd. Je handpalmen wijzen naar elkaar, maar raken elkaar niet.
- Hou deze krijgerhouding 15-30 tellen vast. Adem ondertussen rustig in en uit.
- Doe dit nog een keer, maar nu de andere kant op.

15 - 30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

PARACHUTESPRINGEN

Om te rekken en strekken
en je spieren te oefenen.

- Ga plat op je buik op de grond liggen.
- Leg je armen met de handpalmen omhoog langs je lichaam.
- Breng je kin naar je borst. Klaar om te vliegen?
- Adem in en til je borst, armen en benen nu tegelijk van de grond. Daar ga je!
- Blijf 15–30 tellen in de lucht.

15 - 30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

POOTJE OVER

Om je rug te versterken
en te rekken en strekken.

- Ga zitten met beide benen voor je uitgestrekt.
- Buig je tenen naar je toe.
- Pak met je linkerhand je rechtervoet en zet je voet aan de andere kant van je linkerbeen op de grond. Pootje over dus...
- Leg je linkerhand op je rechtervoet of rechterscheenbeen.
- Zet je rechterarm gestrekt achter je neer.
- Kijk over je rechterschouder.
- Adem vijf keer rustig in en uit.
- Doe dit nog een keer, maar nu de andere kant op.

15 - 30 tellen

FLAMINGO

Om te rekken en strekken
en je evenwicht te oefenen.

- Ga rechtop staan en maak jezelf lang.
- Steek je linkerarm de lucht in, zodat je bovenarm je oor aanraakt; laat je handpalm naar voren wijzen.
- Buig je rechterknie.
- Breng je rechtervoet naar je bil en pak met je rechterhand je tenen vast.
- Probeer om niet te vallen en adem rustig in en uit.
- Blijf 15-30 tellen op één been staan als een flamingo.
- Doe dit nog een keer, maar nu op de andere poot.

15 - 30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

KIND

Om rust in je lichaam te krijgen
en je ademhaling goed te voelen.

- Ga op je knieën zitten, met je billen op je hielen.
- Buig dan voorover tot je voorhoofd de grond raakt. Je ligt opgevouwen als een kindje in de buik.
- Leg je armen met de handpalmen omhoog langs je lichaam op de grond.
- Adem rustig in en uit.

Kind op de tenen: doe hetzelfde, maar krul je tenen onder je voeten.

Kind neemt een duik: doe hetzelfde, maar strek je armen met de handpalmen naar beneden naar voren uit.

1 - 3 minuten

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

POTLOOD

Om je balans te oefenen
en je rug en ribben te rekken.

- Ga rechtop staan met je voeten naast elkaar.
- Maak jezelf lang.
- Kijk naar het plafond (of de lucht als je buiten bent) en kies een plek waar je een stip wilt zetten.
- Maak een potloodpunt door je armen boven je hoofd te strekken en je handpalmen tegen elkaar te zetten. Richt je punt op de plek die je had uitgekozen.
- Adem nu 30-60 tellen rustig in en uit.

30 - 40 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

ZEESTER

Om je balans en concentratie te oefenen
en je bloed goed te laten doorstromen.

- Ga rechtop staan en maak jezelf lang.
- Adem in.
- Ga in een spreidstand staan.
- Spreid je armen met je handpalmen naar beneden. Hallo zeester!
- Adem 1 minuut rustig in en uit.

1 minuut

KRIJGER

Om flexibel te blijven
en je ademhaling te verbeteren.

- Ga rechtop staan.
- Zet met je rechtervoet een grote stap naar achteren.
- Hou je voeten plat op de grond; je linkervoet wijst naar voren en je rechtervoet naar buiten.
- Buig je linkerknie.
- Strek je armen boven je hoofd. Je handpalmen wijzen naar elkaar, maar raken elkaar niet.
- Hou deze krijgerhouding 15-30 tellen vast. Adem ondertussen rustig in en uit.
- Doe dit nog een keer, maar nu de andere kant op.

15 - 30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

KAT

Om je rug soepel te houden
en je houding te verbeteren.

GAAT ALTIJD SAMEN MET KOE

- Ga op je hielen zitten.
- Loop langzaam met je handen naar voren tot je op handen en knieën zit.
- Maak je rug bol als een boze kat: 'Miaauuw!'
- Miauw als een kat.

Wissel af tussen Kat en Koe, hou dat 1–3 minuten vol. Adem in op Kat en adem uit op Koe.

1 - 3 minuten

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

KOE

Om je rug en nek te ontspannen
en je eten goed te verteren.

GAAT ALTIJD SAMEN MET KAT

- Ga op je hielen zitten.
- Loop langzaam met je handen naar voren tot je op handen en knieën zit.
- Maak je rug hol door je kin en borst omhoog te brengen.
- Kijk omhoog en adem uit als een snuivende koe.

Wissel af tussen Kat en Koe, hou dat 1–3 minuten vol. Adem in op Kat en adem uit op Koe.

1 - 3 minuten

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

ZONNEBADEN

Om helemaal tot rust te komen.

- Ga op je rug op de grond liggen.
- Je voeten liggen iets uit elkaar.
- Leg je armen met de handpalmen omhoog langs je lichaam.
- Blijf heerlijk liggen, alsof je op het strand ligt te zonnen, en concentreer je op je ademhaling.

Extra lang zonnebaden: doe hetzelfde, maar strek je armen boven je hoofd en leg ze met de handpalmen omhoog op de grond.

1 - 5 minuten

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders