

Alles is goed

Tijdens deze flow ligt je kleine yogi met zijn of haar benen omhoog tegen de muur. Gebruik deze tijd om met je kind te mediteren. Wat is er voor moois gebeurd vandaag? Waar is hij of zij trots op? Waar kijkt je kind naar uit?



Relaxhouding * De letter L * Berg * Zeester * Relaxhouding

FLOW 2

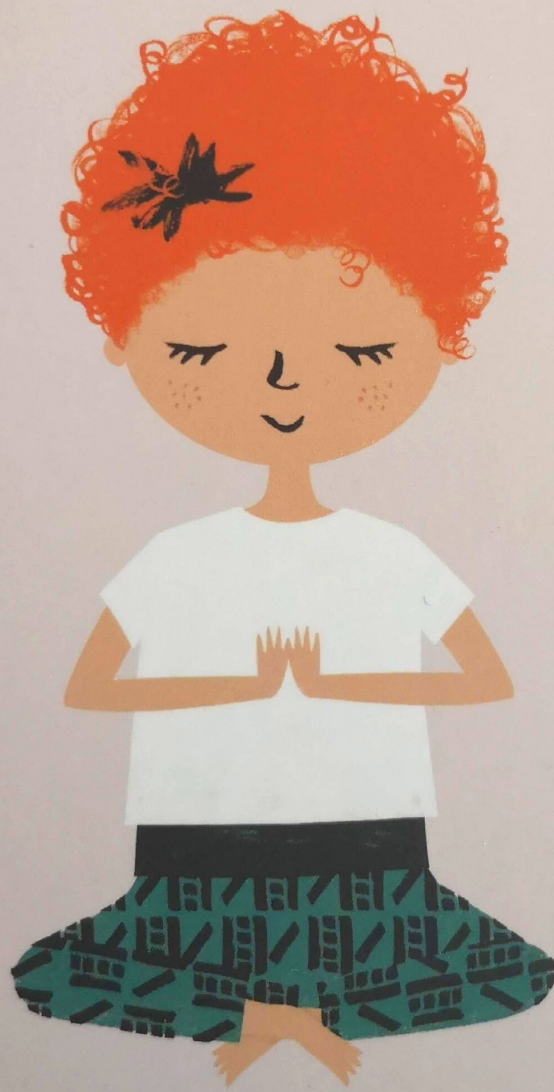
Alles is goed

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders



@studio.zohelder

RELAXHOUDING



RELAXHOUDING



Om te ontspannen
en blij met jezelf te zijn.

- Ga in kleermakerszit zitten.
- Maak je rug mooi lang.
- Zet je handpalmen voor je borst tegen elkaar.
- Adem rustig in en uit en relax.
- Als je dat fijn vindt, doe je je ogen dicht.
Blijf 1-5 minuten zo zitten.
- In deze houding kun je ook mediteren.

1 - 5 minuten

DE LETTER L



DE LETTER L



Om tot rust te komen en je bloed goed te laten doorstromen.

- Ga op je rug liggen en schuif je billen tegen een muur aan.
- Til je benen omhoog en leg ze tegen de muur.
- Je vormt nu de letter 'L'.
- Adem rustig in en uit.
- Blijf lekker lang liggen: 1-5 minuten.

1 - 5 minuten

BERG



BERG



Om stevig te staan
en je adem te voelen.

- Ga rechtop staan en maak jezelf lang.
- Zet je voeten zo ver uit elkaar dat er een appel tussen past.
- Laat je armen hangen, met de handpalmen naar voren.
- Haal drie keer diep adem.
- Blijf 1-2 minuten van top tot teen als een berg staan.

De Mount Everest: doe hetzelfde, maar dan op je tenen.

1 - 2 minuten

ZEESTER



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

RELAXHOUDING



RELAXHOUDING



Om te ontspannen
en blij met jezelf te zijn.

- Ga in kleermakerszit zitten.
- Maak je rug mooi lang.
- Zet je handpalmen voor je borst tegen elkaar.
- Adem rustig in en uit en relax.
- Als je dat fijn vindt, doe je je ogen dicht.
Blijf 1-5 minuten zo zitten.
- In deze houding kun je ook mediteren.

1 - 5 minuten