

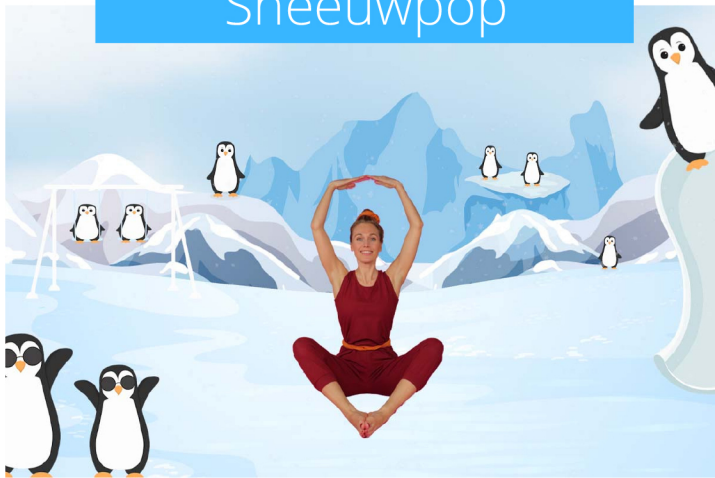


YOGA MEE

met Roos!

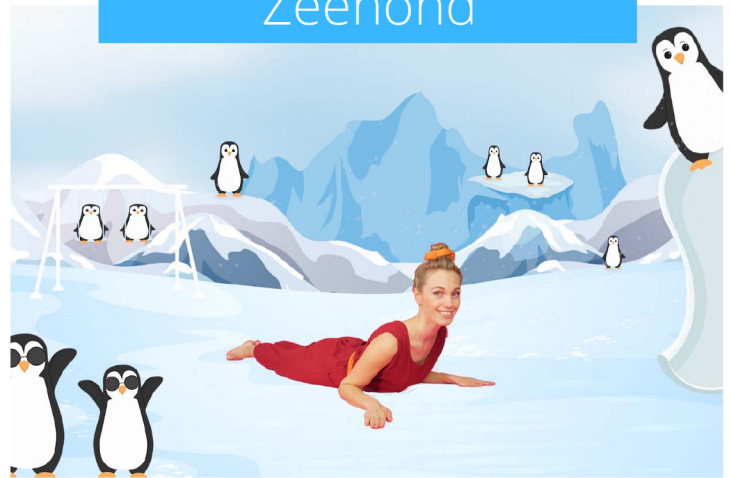
Op yoga avontuur met Roos op de Zuidpool

Sneeuwpop



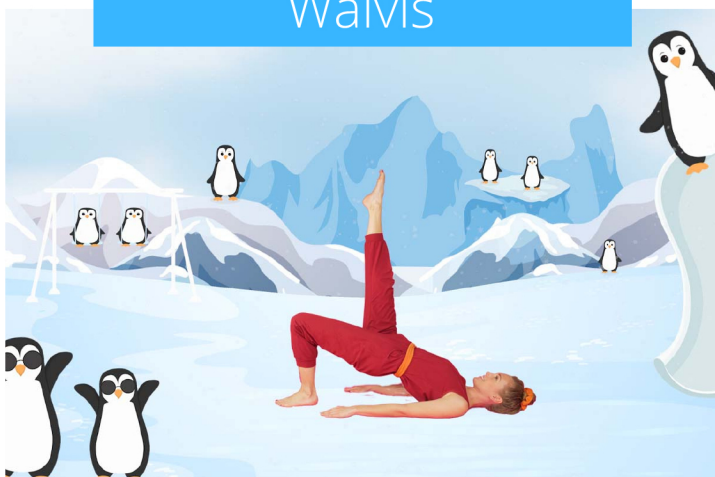
Je zit rechtop met je voeten tegen elkaar. Je knieën wijzen naar buiten. Breng je armen in rondje boven je hoofd. Hallo sneeuwpop!

Zeehond



Hoor ik daar een zeehond? Kom liggen op je buik. Leun op je onderarmen en zet je handen naar buiten. Klap nu met je handen op de grond.

Walvis



Kom op je rug liggen. Buig je benen en zet je voeten op de grond. Breng je billen de lucht in. Breng nu om de beurt je been de lucht in. De walvis spuit water! Pssst!

Pinguïn



Wagel als een pinguïn! Sta rechtop. Draai je handen en voeten naar buiten. Wapper nu met je handen.