YOGA MEE met Roos!

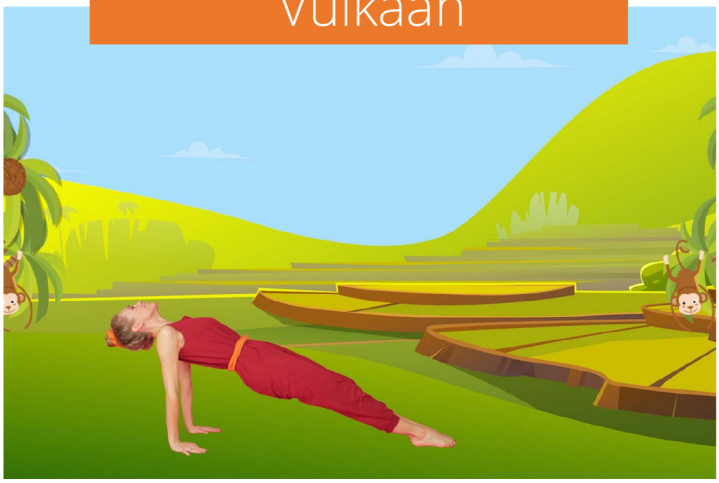
Op yoga avontuur met Roos in Indonesië

Palmboom



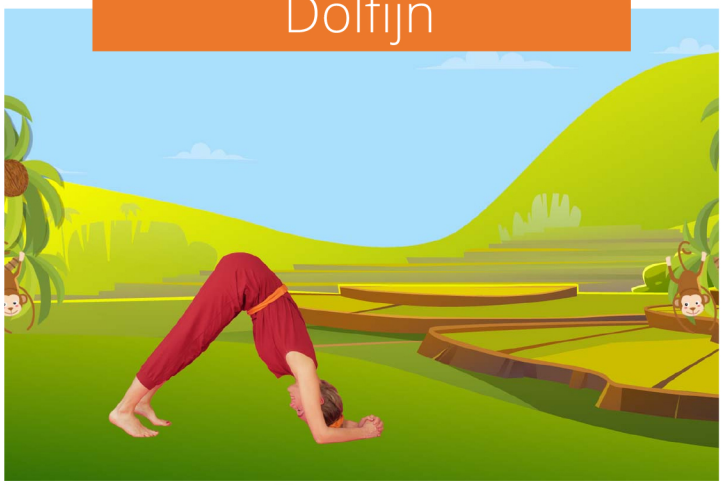
Kom op een been staan. Plak je andere voet tegen de binnenkant van je andere been. Geef jezelf een high five voor je hart en breng langzaam je armen de lucht in. Laat je palmbladeren maar zien!

Vulkaan



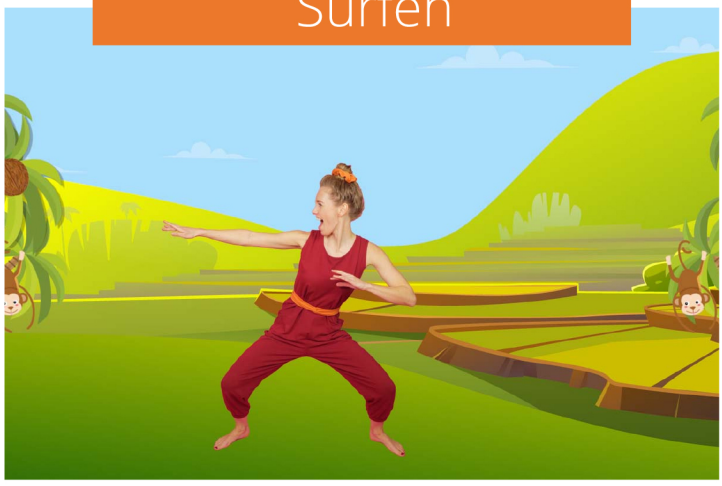
Kom op je billen zitten met gestrekte benen. Wrijf met je handen je buik helemaal warm. Ojee de vulkaan gaat uitbarsten! Adem diep in. Zet je handen naast je op de grond. Duw jezelf omhoog. Adem uit door je mond.

Dolfijn



Kijk een dolfijn! Kom zitten op handen en knieën. Leg je onderarmen op de grond en strengel je vingers in elkaar. Zet je tenen in de grond en duw je billen de lucht in.

Surfen



Kom op je buik liggen. Je ligt op de surfplank. Zet je handen naast je borst en dus je bovenlichaam omhoog. Spring een voet voor en een voet achter. Een arm naar voren en een naar achter. Buig nu een klein stukje door je knieën. Whoehoe... we surfen op de golven!