

# VOORBEELDLES KINDERYOGA

(EEN KORTE OMSCHRIJVING VAN DE VERSCHILLENDE ACTIVITEITEN):

## 1. STARTSPEL: BIJV. PARACHUTESPEL

WE STARTEN DE LES MET EEN SPEL WAARBIJ WE LEKKER GAAN BEWEGEN EN WAARIN HET THEMA VAN DE LES AL EEN BEETJE NAAR VOREN KOMT.

## 2. INLEIDING LESVERHAAL + YOGAHOUDINGEN

HEB JE AL GERADEN WAAR DE LES VAN VANDAAG OVER ZAL GAAN? MISSCHIEF OVER EEN LAND, EEN DIER OF EEN HELD? LUISTER GOED NAAR DE YOGADOCENTE EN LAAT JE FANTASIE DE VRIJE LOOP.

IN IEDER LESVERHAAL ZITTEN MEERDERE YOGAHOUDINGEN (ASANA'S) VERSTOPT. WE GAAN DEZE HOUDINGEN ÉÉN VOOR ÉÉN SAMEN DOEN. WELKE VIND JIJ HET FIJNST?

## 3. CONCENTRATIESPEL – BIJV. WAT IS WEG?

BIJ EEN GOEDE KINDERYOGALES HOREN OOK SPELLETJES DIE JE CONCENTRATIE BEVORDEREN. IK WEET ZEKER DAT JE HIER ECHT VAN GAAT GENIETEN.

## 4. VERVOLG LESVERHAAL + YOGAHOUDINGEN

HET VERHAAL GAAT VERDER EN TERWIJL JE ERNAAR LUISTERT, PROBEER JE ER NIEUWE YOGAHOUDINGEN IN TE ONTDEKKEN.

WELKE ASANA'S KWAMEN IN HET VERHAAL VOOR? LATEN WE ZE ALLEMAAL SAMEN DOEN.

## 5. ADEMHALINGSSPEL: BIJV. DE KROKODIL

GA LIGGEN ALS EEN KROKODIL EN VOLG MET AANDACHT JE NATUURLIJKE ADEM. VOLG DE AANWIJZINGEN OP EN JE HEBT GELIJK EEN HANDIGE OEFENING VOOR THUIS GELEERD.

## 6. SLOT LESVERHAAL + YOGAHOUDINGEN

HET VERHAAL VAN VANDAAG IS NU BIJNA AFGELOPEN. WAT VOND JIJ HET LEUKST/MEEST INTERESSANT? WAT GA JE ONTHOUDEN?

WE DOEN DE LAATSTE YOGAHOUDINGEN VAN DEZE LES. WEET JIJ HOEVEEL WE ER VANDAAG HEBBEN GELEERD?

## 7. ONTSPANNING

WE SLUITEN DE LES AF MET EEN KORTE ONTSPANNING.

TOT SLOT KRIJG JE NOG EEN TT'TJE (EEN TIP VOOR THUIS), ZODAT JE OOK BUITEN DE LES MET YOGA AAN DE SLAG KAN.

