

## Een voorbeeld van een kinderyoga verhaal

### NAAR ZEE

“Vandaag gaan we op reis naar zee. Het is zomer. De hemel is helderblauw en draagt een stralende zon. We smeren ons in om niet te verbranden (opwarming). We komen net uit ons bed, kleden ons voor de spiegel aan. Kammen onze haren en poetsen onze tanden (spiegeloefening). Waarna we lekkere pannenkoeken bakken om mee te nemen (massage). We fietsen naar het station (yogahouding) en nemen daar de trein naar zee (yogahouding op muziek). We kijken door het raam en zien een ezel (yogahouding), een paard (yogahouding) met veulen (yogahouding) en koeien die staan te loeien (yogahouding).



De trein stopt aan het eindstation en we wandelen naar zee. We danken de zon omdat ze vandaag zo heerlijk schijnt door De Zonnegroet te doen (yoga voor kinderen zonnegroet). We springen over de golven (yogaspelletje) en zwemmen in zee. We blazen luchtballonnen in het water (ademhaling). We beelden dieren uit die we zien: vis (yogahouding), haai (yogahouding), krab (yogahouding). We gaan terug naar het strand en gaan zitten in een cirkel. Terwijl de stralen van de zon ons opdrogen spelen we het spel 'ik ben op het strand en zie...' (yogaspel)'.

Het is tijd om terug naar huis te keren. We nemen de trein terug naar huis (yogahouding). En zingen onderweg ons yogalied (zingen/ademhaling). Terug thuisgekomen maken we nog een tekening van ons beleefde avontuur (creatief zijn). We leggen ons in ons bed en dromen nog lekker na (meditatie).”

