

## KinderYoga (koeienles deel 3)

Je kunt deze yoga flow deze een aantal keer achter elkaar doen.

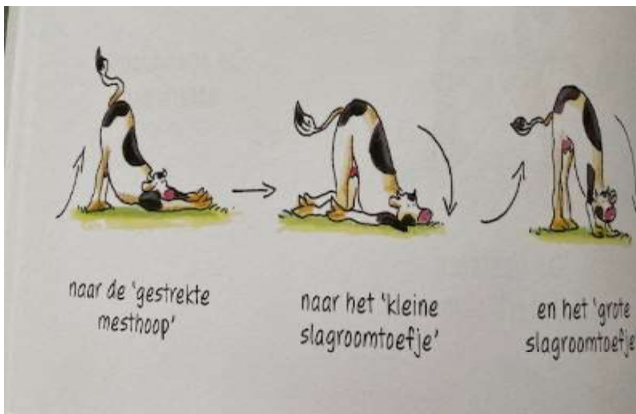


Ga zitten op handen en knieën en rek je uit. Kom rechtop staan en strek je armen uit. Buig iets naar voren en kom weer terug.

Stap met je rechtervoet naar voren (je linkerbeen blijft achter). Strek je armen (omhoog in de lucht).



Kom terug rechtop staan en buig voorover. Vanuit de voorover-buiging ga je op handen en knieën zitten. Adem rustig door. Schuif door naar je buik en je rek je helemaal uit.



Kom weer op handen en knieën en duw jezelf op naar de neerkijkende hond. Laat jezelf weer zakken en kom op je knieën zitten, buig voorover en adem door. Kom staan en buig voorover.

Na de voorover-buiging kom je langzaam rechtop staan, plaats je je handen voor de borst, buig je je hoofd iets naar voren en zegt: namasté.