

# Peuteryoga kaarten

De peuteryogakaarten zijn bestemd voor kinderen vanaf 2½ jaar. Yoga is een fijne manier voor jonge kinderen om de coördinatie, concentratie, het zelfbewustzijn en het zelfvertrouwen te vergroten. Yoga kan voor rustmomenten en ontspanning zorgen.

Peuters zijn van nature lenig en vinden de houdingen leuk, terwijl ze onderdelen als evenwicht en rust meer zien als een uitdaging.



De kaarten zijn ontworpen om plezier te hebben en niet om een prestatie te leveren. Moedig het kind aan om plezier te hebben tijdens de oefeningen.

De kaarten kunnen zowel individueel als in groepsverband gebruikt worden.

## Helen Purperhart

Helen Purperhart geeft sinds 1998 kinderyoga & kindercoach workshops aan docenten en leidsters. Ze is auteur van kinderyogakaarten, -boeken en -CD's. Voor informatie over kinderyoga kun je kijken op [www.kinderyoga.nl](http://www.kinderyoga.nl).



# Gebruiksaanwijzing

Begin met de *Startkaart*, kies daarna één of meerdere kaart(en) en eindig met de *Eindekaart*. Op de kaarten worden liedjes en prentenboeken genoemd die aansluiten bij de oefening. Kijk op internet voor tekst en melodie van de liedjes. De prentenboekjes kun je lenen in de bibliotheek. Je kunt ook je eigen yoga-avontuur bedenken door een aantal yogakaarten te selecteren met een bepaald thema. Draai deze kaart om voor een aantal suggesties!



# Yoga-avonturen

- \* Boerderij: molen, haan, koe, varkentje en geitje.
- \* Dierentuin: leeuw, olifantje, giraf, beer en aap.
- \* Oerwoud: berg, papegaai, tijger, schildpad en krokodil.
- \* Park: bloem, rupsje, vlinder, bijtje en boom.
- \* Tuin: worm, kevertje, haasje en spin.
- \* Huisdieren: poesje, hondje en konijntje.
- \* Woestijn: kameel, slang en muisje.
- \* Vijver: eendje, kikkertje en zwaan.
- \* Rivier: kano, roeiboort en brug.
- \* Zee: visje, dolfijn en krab.
- \* Speeltuin: draaimolen, schommel en trein.
- \* Slapen: maan, ster en pop.

# Aandachtspunten

- \* Leer het kind om goed na te gaan of een houding prettig voelt. Ze kunnen telkens kiezen om een oefening te herhalen of te stoppen.
- \* Laat het beoefenen geen dagelijkse verplichting worden. Doe yoga wanneer je er samen zin in hebt.
- \* Laat het kind zo natuurlijk mogelijk ademen tijdens het oefenen. Let erop dat ze tijdens het oefenen niet hun adem vasthouden maar door blijven ademen.



- \* Doe de oefeningen op een niet te gladde ondergrond.
- \* Draag losse kleding waarin je goed kunt bewegen.
- \* Doe de oefeningen niet direct na het eten.
- \* Doe de oefeningen aan je kind voor, zodat het je na kan doen of laat het de oefening op zijn of haar manier doen.
- \* Wanneer een oefening aan één kant van je lichaam wordt gedaan, doe hem dan ook aan de andere kant van je lichaam.



# Startkaart

Bekijk de foto.  
Bekijk de tekening.  
Doe samen de oefening of  
beleef een yoga-avontuur.  
Zing het liedje.



# Eindekaart

Ga op je rug liggen.

Leg je handen op je buik.

Sluit je ogen.

Voel hoe je buik beweegt  
als je in- en uitademt.

Open je ogen.

