

INHOUD

Even vooraf...	x		
Gids met handige tips	x		
Op reis met opa	x		
X NELSON OP HET FANTASIE-EILAND	x		
DE PIRATENBAAI	x		
Krabbetjes	x		
De zwemtocht	x		
De hangmat	x		
HET SPOKENFORT	x		
Hoe-oe	x		
De verdwijntruc	x		
Slapende spookjes	x		
DE SCHATTENGROT	x		
Het waakdraakje	x		
Drakenkoppen hakken	x		
De schatkist	x		
X DE LEKKER-THUIS-VAKANTIE VAN BROER	x		
OPA'S TUIN	x		
Groeiende bomen	x		
Hommels en bloemen	x		
De zwaan	x		
OP STRAAT	x		
De kraan	x		
Met blokken bouwen	x		
IN HUIS	x		
Kleien	x		
Sloddersokken	x		
		X DE VER-WEG-VAKANTIE VAN ZUS	x
		DE VERRE VLUCHT	x
		Groot onderhoud	x
		De vlucht	x
		DE JUNGLE	x
		De boomcobra	x
		De zilverrug	x
		De hangende luiaard	x
		DE SLANGENTEMPEL	x
		Tempels bouwen	x
		De slangenbezweerder	x
		Tropische massage	x
		Naar huis	x
		Uitleiding: yoga, eeuwen van ervaring en nog steeds hedendaags	x
		Dank je wel	x
		Wie is wie?	x

EVEN VOORAF!

YOGA = VAKANTIE

Elke dag vijf minuutjes vakantie, zou dat niet heerlijk zijn? Ieder van ons heeft nood aan ontspanning. Ook kleuters, die tegenwoordig overbelast worden door de drukte op school, de verwachtingen thuis of de vele prikkels van beeldschermen.

Yoga kan hen helpen om tot rust te komen, alle indrukken te verwerken en ze los te laten. Denk maar aan een eerste schooldag, ruzie met een vriendje, een aanslepende buikgriep...

Nelsons yogaboek presenteert yoga dan ook als een deugddoend stukje vakantie.

YOGA = VOOR IEDEREEN

Lang leken lenige lijven en hippiehoofden het monopolie op yoga te hebben. Maar ook energieke kinderen, stijve opa's en drukke gezinnen kunnen er veel plezier aan beleven. Geloof me: voor kinderen voelt yoga zelfs heel natuurlijk aan. Als ik op de bank zit te stretchen, bootst mijn kleinkind Felix me met veel plezier na.

Yoga doen met je kind voelt als samen thuiskomen. Daarom is dit boek niet alleen voor je kleuter, maar ook voor jou.

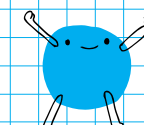
YOGA = STAP VOOR STAP

Nelsons yogaboek is opgebouwd als een groot reisverhaal met verschillende bestemmingen. Misschien is een trip naar de piratenbaai bij de eerste keer al genoeg. Of wie weet reis je meteen het hele fantasie-eiland af. Niet Nelson, maar jouw kind bepaalt het tempo in dit boek.

De spelletjes worden bewust in een bepaalde volgorde aangeboden. Ontspannen gaat nu eenmaal gemakkelijker als je eerst je energie hebt laten stromen. Ook fysiek volgen de spelletjes elkaar logisch op: na een holle rug wordt steeds een bolle rug aangeboden om de ruggenwervels van je kind te beschermen. Maar je kleuter mag gerust zappen. Waar hij het meest zin in heeft, is vaak ook datgene waar hij het meest nood aan heeft.

KAPSTOKKEN VOOR JOU EN JE KIND

Bij elk spelletje laten kleurrijke stickers zien waar het accent van de oefening ligt en vanaf welke leeftijd die houding het meest geschikt is. Maar voel je vrij om te experimenteren, jij kent je kind uiteraard het beste. En omvallen is niet erg, maar gewoon heel leuk!



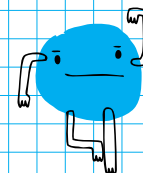
REK EN STREK



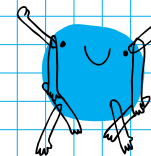
ADEM



ONTSPANNING



CONCENTRATIE



ALLES IN ÉÉN

LEES MEER OP PAGINA XXXX

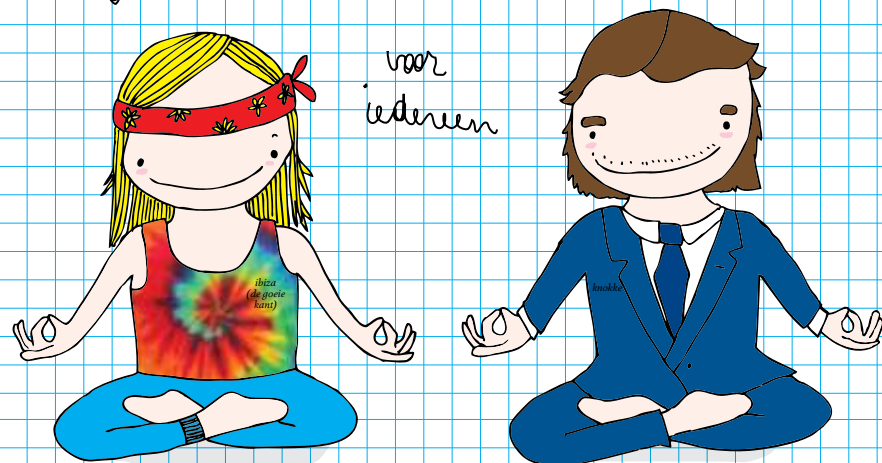
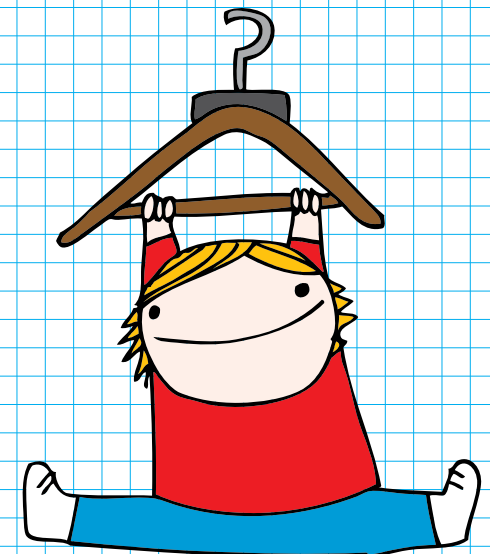
WIL JE ECHT OP MAAT VAN JE KIND WERKEN,
KIJK DAN OP P. XXX.

YOGA SPELENDER- WIJS

De basis van Nelsons yogaboek is puur spelplezier. Maar ik raad je aan om verder te gaan. Grijp onze kapstokken aan om er een volledige yoga-ervaring van te maken. Schenk aandacht aan jouw ademhaling en die van je kleuter. Maak tijd om na een oefening even stil te staan bij wat je voelt in je lijf. Dan pas ontdek je wat yoga je kan bieden.

Maar genoeg gepraat...
Sla deze pagina om, kies een bestemming en geniet samen van een heerlijke vakantie!

Leen Demeulenaere

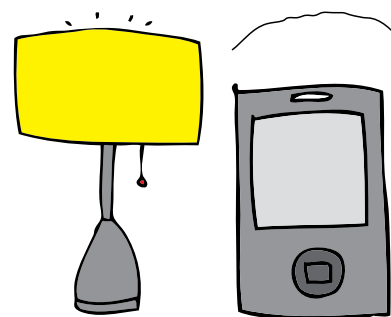
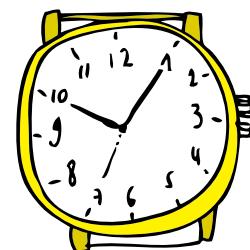


GIDS MET HANDIGE TIPS!

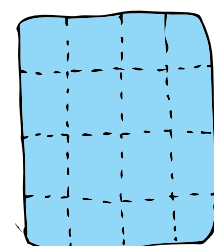


Draag losse, lekker zittende kleding.

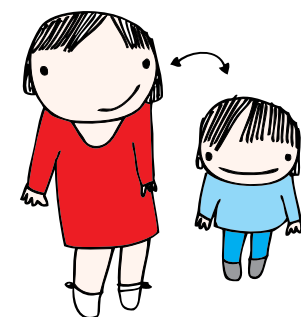
Kies je yogamoment goed uit. Als je net gegeten hebt, wacht je beter even. Je kan ervoor kiezen om yogamomenten als een herkenbaar ritueel in te bouwen, telkens op ongeveer hetzelfde tijdstip. Het belangrijkste is wel dat je er zin in hebt.



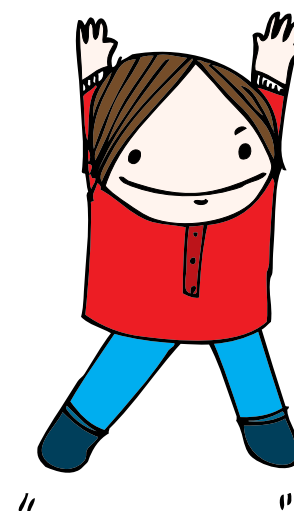
Richt een gezellig en rustig yogaplekje in. Zet je gsm uit. Schuif bij sommige spelletjes het gordijn dicht en knip een klein lichtje aan. Zorg voor een warme ondergrond. Slaapmatjes, dekens of een tapijt zijn prima.



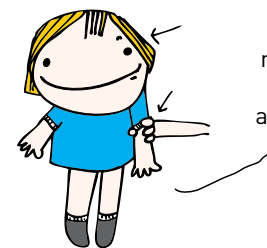
Start met één spelletje. Misschien is dat al genoeg. Kleuters kunnen moeilijk stilzitten, ze zijn van nature heel beweeglijk. Laat daar zeker ruimte voor en houd de momenten van volledige rust aanvankelijk kort. Je zal na een paar keer merken dat je kleuter vanzelf rustiger wordt. De botstructuur van kleuters is ook nog niet voldoende ontwikkeld om houdingen lang aan te houden. Houd de poses dus speels en dynamisch.



Waar mogelijk mag je wisselen van rol. Het is voor kleuters heel leuk om ook eens de leiding te mogen nemen.



Navoelen is in yoga even belangrijk als de beweging zelf. Neem hier tijd voor en sta na een oefening samen stil bij wat je voelt in je lijf. Voel je sommige lichaamsdelen tintelen? Voelen sommige plekjes warmer of langer dan andere? Je kan je kind ook vragen om te tekenen of te kleien wat hij voelt.



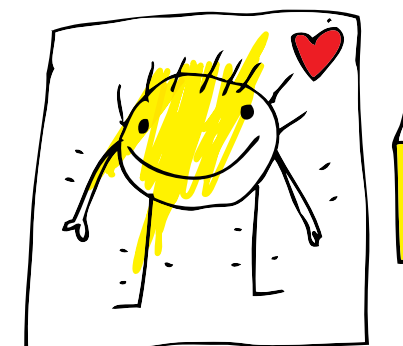
Kleuters hebben een sterk nabootsingsgedrag. Wees niet te verbaal, gebruik je lichaam om je enthousiasme over te brengen. Focus eerder op oogcontact en aanrakingen. De technische uitleg in dit boek is voor jou bedoeld, niet voor je kind.



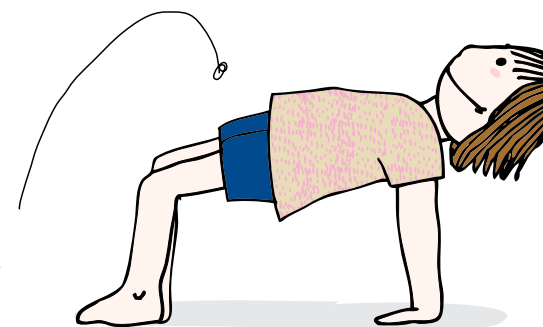
Geef je kind positieve feedback. Waardeer elke poging, zelfs als het nog niet helemaal lukt. Details zijn niet zo belangrijk. Houd tijdens de yogaspelletjes steeds de opvoedingsdriehoek 'liefde, geduld, discipline' voor ogen, dus liefdevol maar met duidelijk afgebakende grenzen.



Kleuters vinden het vaak leuk om een spelletje opnieuw te spelen. Hun leerproces wordt versterkt door herhalingen. Herhaal ook af en toe de afspraken op p. xxx.

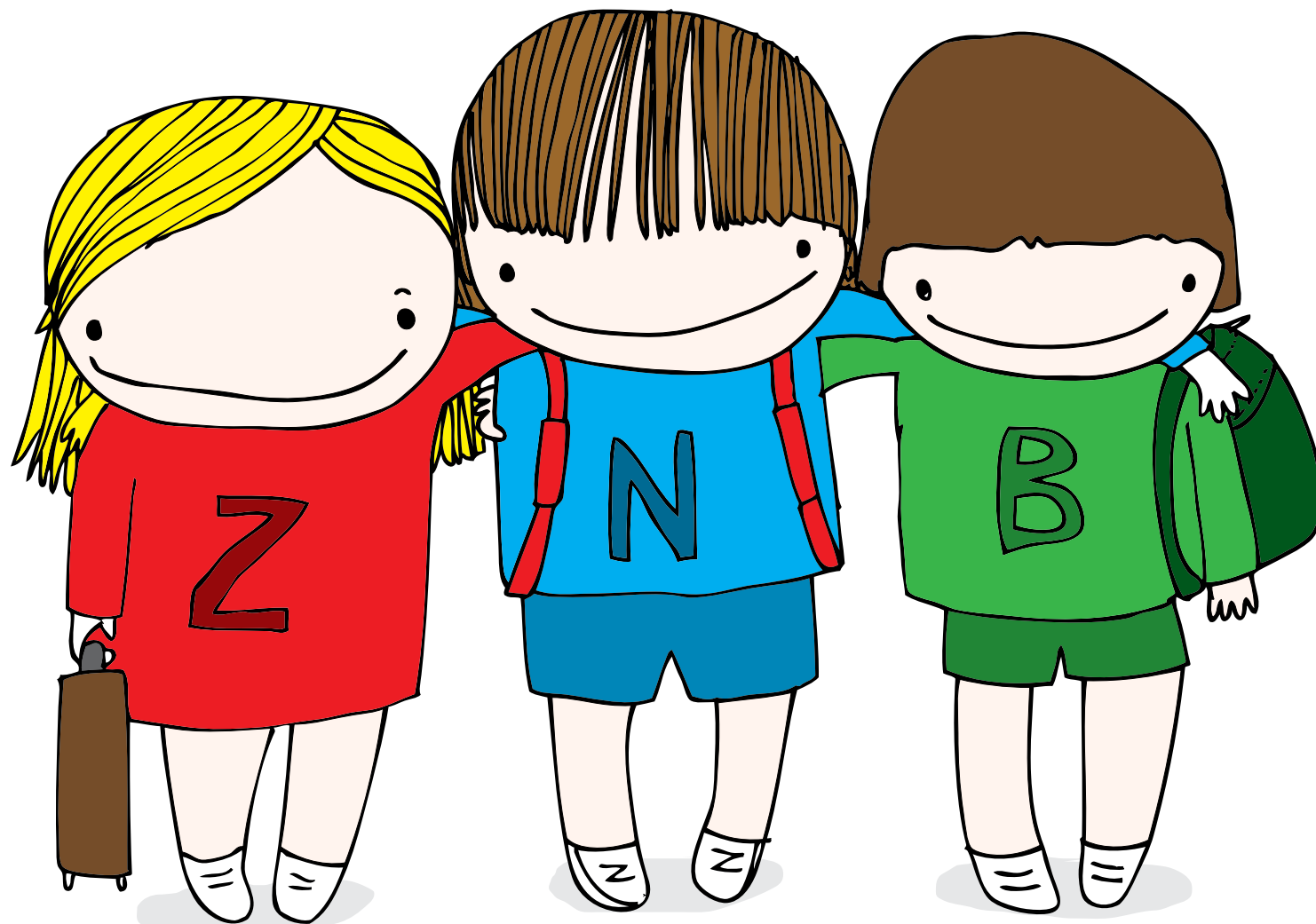


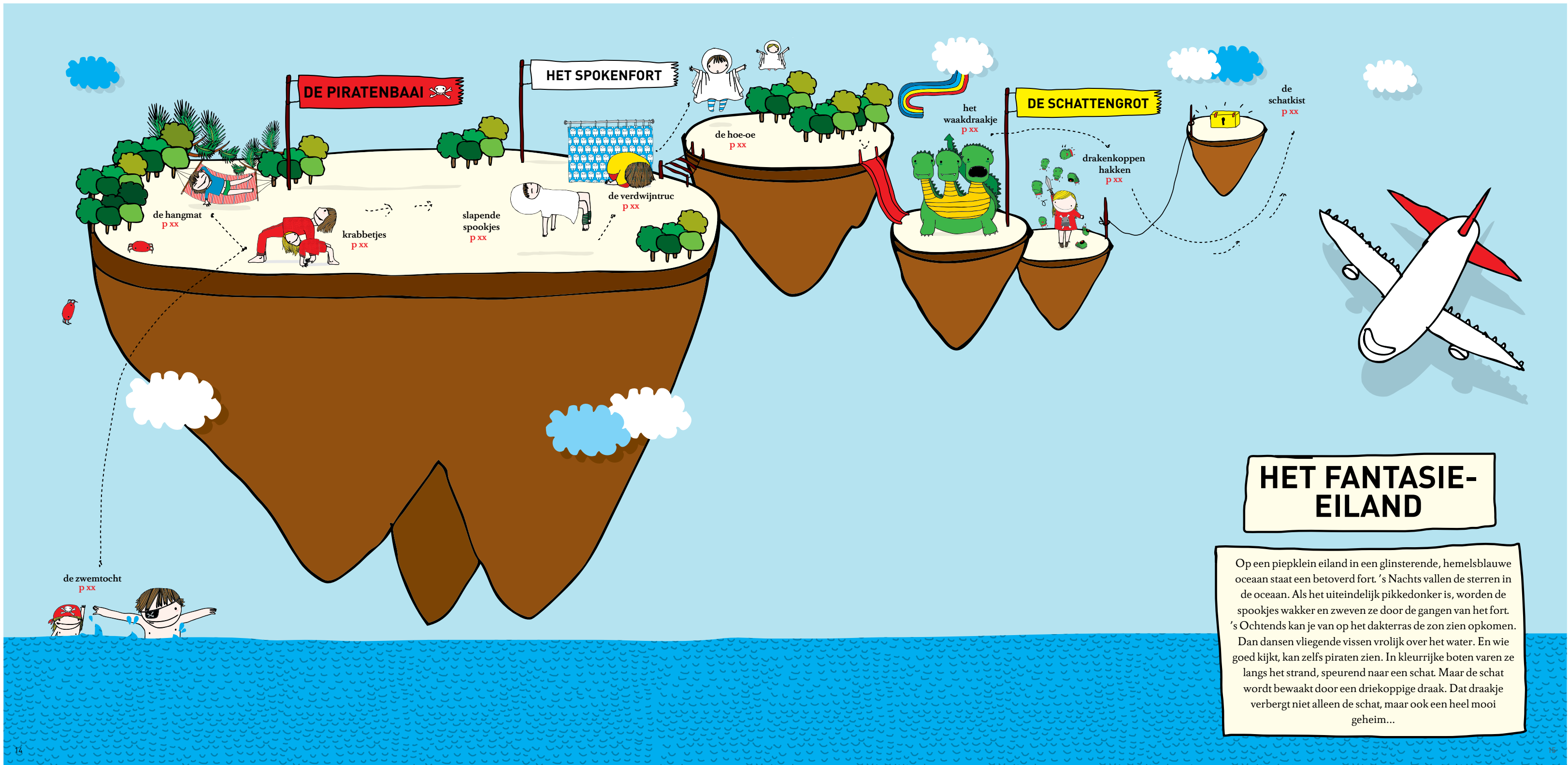
Na een tijdje zal je aanvoelen aan welk spelletje je kind het meeste nood heeft. Bij elke reisbestemming en achteraan in dit boek vind je meer uitleg over yoga en de verschillende oefeningen.



OP REIS MET OPA!

Nelson is bijna zes. 's Vrijdags logeert hij met zijn broer en pleegzus bij opa. Dan schommelen ze in de tuin en slapen ze op zolder. Opa heeft een nieuwe hobby met een gekke naam: yoga. Hij kan al bijna op zijn hoofd staan. Soms zit hij zacht te zoemen, net als een hommel. Nelson vindt het heel grappig. Hij wil graag meedoen. Dat vindt opa goed.





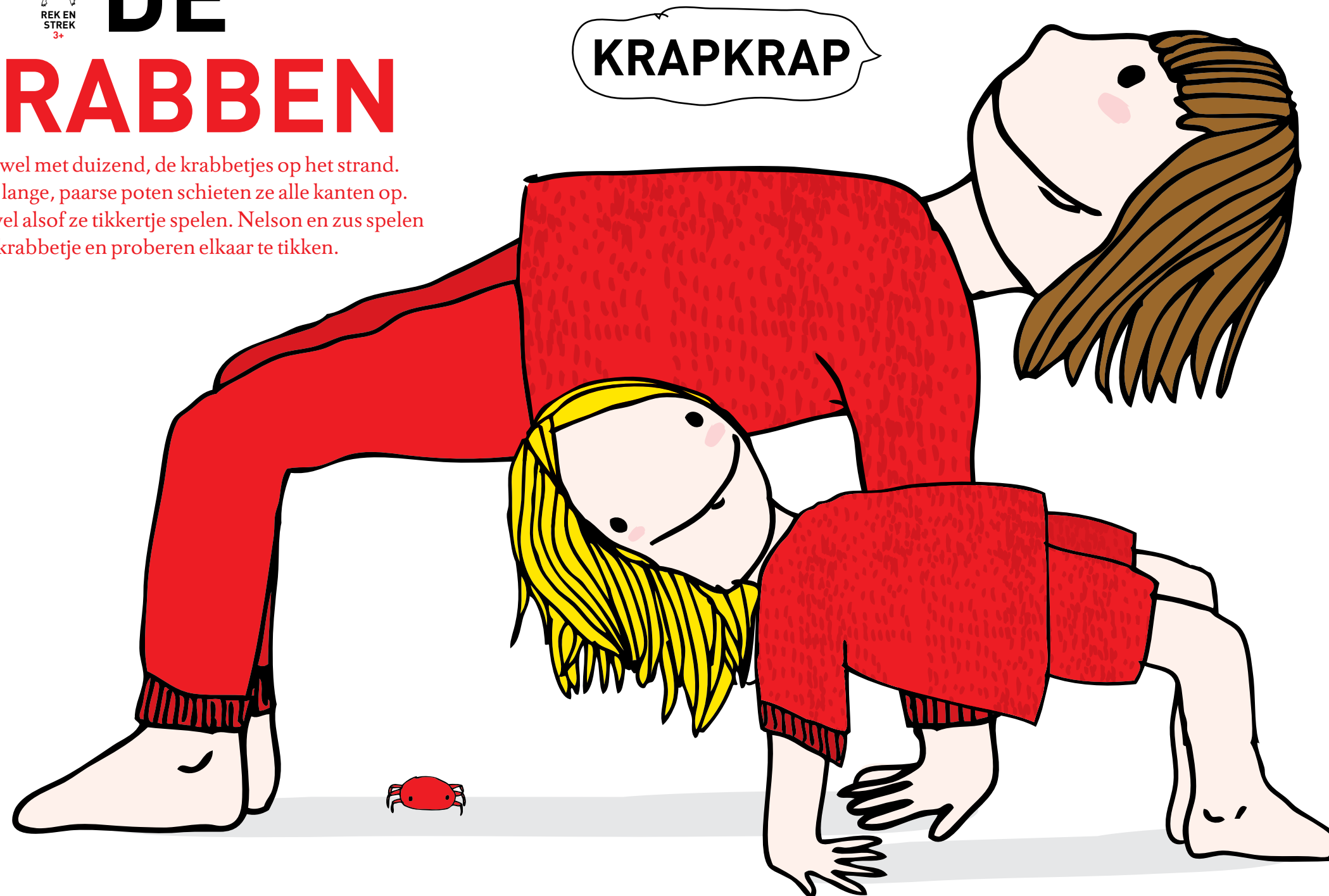
HET FANTASIE-EILAND

Op een piepklein eiland in een glinsterende, hemelsblauwe oceaan staat een betoverd fort. 's Nachts vallen de sterren in de oceaan. Als het uiteindelijk pikkedonker is, worden de spookjes wakker en zweven ze door de gangen van het fort. 's Ochtends kan je van op het dakterras de zon zien opkomen. Dan dansen vliegende vissen vrolijk over het water. En wie goed kijkt, kan zelfs piraten zien. In kleurrijke boten varen ze langs het strand, speurend naar een schat. Maar de schat wordt bewaakt door een driekoppige draak. Dat draakje verbergt niet alleen de schat, maar ook een heel mooi geheim...



DE KRABBEN

Ze zijn wel met duizend, de krabbetjes op het strand.
Op hun lange, paarse poten schieten ze alle kanten op.
Het lijkt wel alsof ze tikkertje spelen. Nelson en zus spelen
krabbetje en proberen elkaar te tikken.



Nelson maakt een krab met rechte poten. Zijn handen staan recht onder zijn schouders. Zijn voeten op heupbreedte onder zijn knieën. Als opa een bord soep op Nelsons buik zou zetten, zou er geen druppel over de rand lopen!



welke tekst hier?
De stappen ontbreken
een beetje in de
tekst...



Kunnen jullie zo tikkertje spelen? Wie is als eerste de tikker? En tik je met je voet of met je hand? De speelruimte houd je best klein. Als je getikt bent, kan je samen in een grote spinkrab met acht poten veranderen.



DE

ZWEMTOCHT

In de baai varen veel piraten, op jacht naar de schat. Hun boten zijn kleurrijk en sterk, maar de golven zijn hoog. De boten kantelen van voren naar achteren, over de golven. Het laatste stuk naar het strand moeten de piraten zwemmen. Soms door rustig ruisend water, soms door wilde golven, tot hun armen moe zijn en ze uitgeput op het strand rollen. De zoektocht kan beginnen!

