

FLAMINGO



FLAMINGO



Om te rekken en strekken
en je evenwicht te oefenen.

- Ga rechtop staan en maak jezelf lang.
- Steek je linkerarm de lucht in, zodat je bovenarm je oor aanraakt; laat je handpalm naar voren wijzen.
- Buig je rechterknie.
- Breng je rechterschoet naar je bil en pak met je rechterhand je tenen vast.
- Probeer om niet te vallen en adem rustig in en uit.
- Blijf 15-30 tellen op één been staan als een flamingo.
- Doe dit nog een keer, maar nu op de andere poot.

HOELAHOEP



HOELAHOEOP



Om te rekken en strekken
en je bloed goed te laten doorstromen.

- Ga in een spreidstand staan.
- Zet je handen op je heupen.
- Maak rechtsom tien rondjes met je heupen alsof je aan het hoelahoepen bent.
- En doe dit daarna linksom.

LEE UW



LEEUEW



Om je balans te oefenen
en je krachtig te voelen.

- Ga op de grond zitten.
- Zet je voetzolen tegen elkaar.
- Leg je handpalmen op je knieën en adem in.
- Brul nu zo hard en lang als je kunt.

RAKET



RAKET



Om te rekken en strekken
en op je adem te letten.

- Ga rechtop staan en let eens goed op hoe je ademt.
- Ga dan in een spreidstand staan en reik met je rechterhand naar de sterren.
- Zet je linkerhand op je onderrug.
- Til je kin ietsje omhoog.
- Adem rustig door.
- Doe dit nog een keer, maar dan met je andere arm.

VLINDER



VLINDER



Om te rekken en strekken
en spanning te verlichten.

- Ga op je billen zitten.
- Zet je voetzolen tegen elkaar en trek je voeten zo dicht mogelijk naar je toe.
- Pak je voeten van onderen vast.
- Wapper nu je knieën als vlindervleugels op en neer.

Liggende vlinder: doe de eerste twee stappen en beweeg je bovenlijf dan naar achteren, tot je op de grond ligt. Leg je handen met de palmen omhoog op de grond.

Inleiding	2	Lekker lenig	28
Mijn eerste flow	3	Minder bang	29
Alles is goed	4	Minder prikkels	30
Blij	5	Miniflow voor school	31
Concentratie	6	Momentje voor jezelf	32
Creativiteit	7	Na school	34
Dag rottag	8	Naar buiten	35
Diepe slaap	9	Niet meer bang	36
Een goed begin	10	Onthouden	37
Ergens anders	11	Plons!	38
Evenwicht	12	Rechttop zitten	39
Familieyoga	13	Rekken en strekken	40
Genoeg te doen	14	Resetten	41
Goede spijsvertering	15	Rustpauze	42
Goedemorgen!	16	Samen wakker worden	43
Hallo aarde!	17	Slaap lekker	44
Hersenpauze	18	Snelle energie	46
Hyper	19	Snelle zonnegroet	47
Ik ben boos!	20	Sterke spieren	48
Ik vertrouw op mezelf	21	Uithijgen	49
Ik was boos	22	Vertrouwen op elkaar	50
In bed	23	Vier de dag!	51
In de rij	24	Weg stress	52
In het donker	25	Work-out	54
Kalmte	26	Zelfvertrouwen	55
Kracht	27		

Welkom!

Ik heb 50 unieke flows ontwikkeld die je meteen met je kleine yogi kunt doen. Afhankelijk van de leeftijd en vermogens van je kind kun je elke flow aanpassen. Als een flow bijvoorbeeld te lang is, kun je hem inkorten. Als je een houding overslaat, kun je hem later altijd weer toevoegen. Dat is ook precies de reden waarom ik kaarten en niet een boek heb gemaakt.

Ik raad je aan om te beginnen met 'Mijn eerste flow' om yoga bij je kind te introduceren. Hou steeds in gedachten dat yoga een proces is; dwing je kind nooit in een bepaalde houding. Is een houding te zwaar of te ingewikkeld, sla hem dan simpelweg over of vervang hem door een vertrouwde houding (eentje die je kind al beheerst). Na verloop van tijd kun je flows met elkaar combineren en langere sessies creëren. Probeer toe te werken naar 17 minuten yoga per dag. Bij de meeste kinderen zullen dan al geweldige resultaten te zien zijn: ze slapen beter, zijn rustiger en geconcentreerder, krijgen meer zelfvertrouwen en een beter evenwichtsgevoel.

Deze kaarten zijn bedoeld voor kinderen van alle niveaus. En om het helemaal leuk te maken, doe jij lekker mee.

Namasté,
Lana Katsaros

IK WAS BOOS

Als je kind regelmatig een driftbui of woedeaanval heeft, kan deze flow helpen om weer controle over zijn of haar lichaam en gevoelens te krijgen. Dit is een goede flow om met een meditatie te beëindigen.



Snuffelende hond (op drie poten) • Zeester • Boom • Leeuw •
Slapende vlinder • Buiging • Kind • Bij • Zonnebaden

IN BED

Deze flow kan in bed worden gedaan en eindigt met een heel ontspannen houding, wat een perfect uitgangspunt is om in slaap te vallen.



De letter L • Pootje over • Banaan •
Kind • Dubbelvouwen • Zonnebaden

LEKKER LENIG

Dit is een flow met heel veel mogelijkheden. Je kunt hem op zichzelf beoefenen of combineren met de flow Na school of Kracht. Het is ook een leuke aanvulling op Mijn eerste flow als je kleine yogi die al beheerst.



Pootje over • Wokkel • Aapje op je tenen • Buiging •
Dubbelvouwen • Pop • Potlood

MINDER BANG

Dit is een geweldige flow om aan een dagelijkse routine toe te voegen voor kinderen die wat angstig zijn. Zet zachte muziek aan op de achtergrond. Kijk of je kleine yogi elke houding ten minste 1 minuut kan volhouden en werk toe naar 1,5 minuut.



Kikker • Vlinder (liggend) • De letter L • Rust • Zonnebaden •
Kind (gestrekt) • Sfinx • Pop • Aapje • Berg • Bij

RUSTPAUZE

Deze korte rustpauze kan worden gecombineerd met de flow Minder prikkels en/of Kracht, voor kinderen die nog wat extra's kunnen gebruiken.



Boom • Snuffelende hond • Potlood • Kind (op de tenen) •
Brug • Berg • Lotus

SAMEN WAKKER WORDEN

Roep het hele gezin bij elkaar om samen langzaam wakker te worden. Kijk hoe lang je de strekkingen kunt volhouden om heerlijk te ontwaken en zo veel mogelijk qualitytime met elkaar door te brengen.



Potlood • Buiging • Dubbelvouwen • Snuffelende hond •
Cobra • Kat • Koe • Krijger • Zeemeermin