

KINDERYOGA DAG

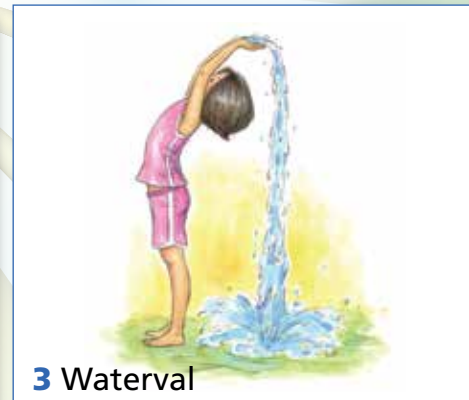
5-MINUTEN-PER-DAG YOGA ROUTINE met  houdingen



1 Koningin



2 Vlieger



3 Waterval



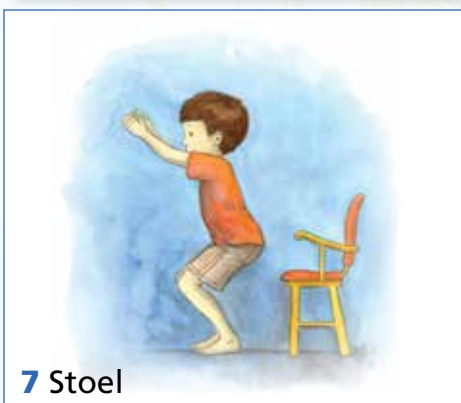
4 Lappenpop



5 Windmolen



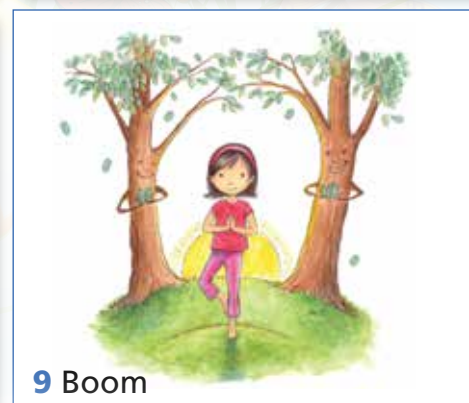
6 Y Houding (Yoga)



7 Stoel



8 Flamingo



9 Boom



10 Niets Doen Houding



Deze routine is van Teresa Power, veelgeprezen yoga-expert, maker van The ABCs of Yoga for Kids-serie en Little Mouse Adventures-serie, en oprichter van Kids' Yoga Day. Voor instructies over het uitvoeren van elke pose en om je aan te melden voor de Kids Yoga Day van dit jaar, ga je naar kidsyogaday.com/poses. Zoals altijd is het verstandig om een arts te raadplegen voordat u aan een trainingsprogramma begint.

TERESA  POWER