

# DE ZONNEGROET



**Start**  
Basishouding



**1)** Ik maak een zon, groot en rond



**2)** Ik stamp met mijn voeten op de grond



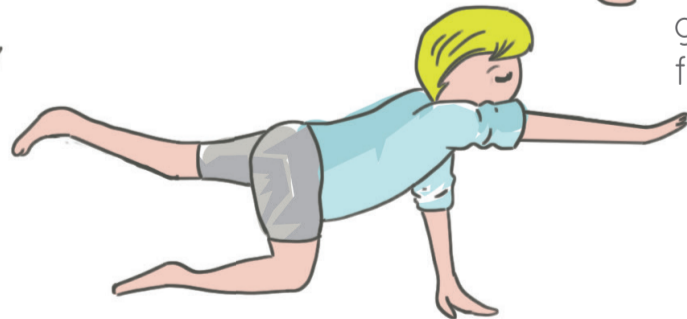
**3)** Ik ga nu lopen hand na hand...



(via driehoekshouding)



**4)** zoals een grote sterke olifant!



**5)** Ik maak me lang



**6)** Ik ben niet bang



**7)** Ik maak me klein en dat vind ik fijn



**8)** Ik buig...

**9)** ... en ik strek



**10)** Ik draai



**11)** Ik ben te gek!

## HOE DOE JE DEZE KINDERYOGA-OEFENING?

Doe deze Zonnegroet best 's morgens of in de dag, thuis of met zijn allen in de klas. Begin bij start, doe de beweging en zeg telkens het zinnetje hardop en herhaal heel het rondje 5 x. Het is een activerende yoga-oefening. Kinderen krijgen ook een veilig gevoel en zelfvertrouwen. Ze komen terug bij hun eigen veilige plek, hun lichaam. Ze vervloeien niet meer met de buitenwereld. De scheiding binnen/buiten herkennen ze gemakkelijker en daardoor weten ze beter wat van henzelf is en wat niet."