

## Yoga voor peuters en kleuters

Yoga is goed bij het ontdekken van het eigen ik en heeft een positieve uitwerking op de lichamelijke ontwikkeling.

A



### A. YOGABOEK

Boek vol yogaoefeningen voor kinderen, spelenderwijs aangeboden op een manier die past in de belevingswereld van peuters en kleuters.

**Kenmerken:** Het is niet noodzakelijk zelf ervaring met yoga te hebben om met dit boek te kunnen werken.

**Samenstelling:** Rustgevende en activerende yogaoefeningen voor kinderen, ademhalingsoefeningen, manieren om de zintuigen van jonge kinderen te stimuleren, kinderliedjes, spelletjes op het gebied van yoga.

**JN6025** (€ 18,11) **€ 19,20**



35 dubbelzijdige instructiekaarten



Met pedagogische handleiding (NL)



1 poster met 14 oefeningen rond ademhaling

## Concentratie en relaxatie voor jonge kinderen in groep



B

Spelbord met 70 activiteiten

4+ j.

### B. YOGASPEL

**Doel:** Oefenen van concentratie en rustig worden.

Kinderen oefenen bewegingen op een rustgevende manier en hebben aandacht voor hun ademhaling en relaxatie. Het parcours op het spelbord geeft aan welke motorische activiteit men oefent.

**Kenmerken:** De voorgestelde spellen en activiteiten komen voort uit yoga en relaxatie. Ze zijn aangepast aan de leeftijd en ontwikkeling van jonge kinderen.

**Afmeting:** Instructiekaarten: 21 x 29 cm.

**Samenstelling:** Ontdekkingsposter met ademhalingsoefeningen, 35 dubbelzijdige instructiekaarten met 70 motorische handelingen, ontwikkelingsbord en pedagogische handleiding (NL).

**JM6024** (€ 35,50) **€ 42,95**

C



5+ j.

### C. VAN TOP TOT TEEN

**Doel:** Motiverend om met meer plezier bewuster te bewegen.

Met deze hilarische en vrolijke TOP-tot-TEEN-spellen ontdek je spelenderwijs hoe je samen bewust bewegen superleuk kunt combineren met speelplezier! Op elke kaart staat een bewegingopdracht met een illustratie en verduidelijkende tekst. Er zijn 6 verschillende spelvormen.

**Kenmerken:** Te spelen in groepjes van 2 tot 6 spelers of zelfs met een grote groep of hele klas.

**Samenstelling:** 40 bewegingopdrachten, 10 kwartet-verzamelkaarten, 5 bingokaarten, handleiding met 6 unieke spelvormen.

**HR8322** (€ 10,29) **€ 12,45**

D



### D. IMITATIEKAARTEN YOGA

Yoga omvat voor jonge kinderen uitstekende oefeningen omdat ze een fysieke en mentale discipline inhouden. Op de voorzijde wordt een kind in een yogahouding getoond en ook het verband met een voorwerp gelegd. Op de keerzijde worden de stappen getoond om tot de goede houding te komen. Het is een goed idee om ademhalings- en rekoefeningen te koppelen aan de basishoudingen.

**Kenmerken:** Er zijn 3 niveaus: gemakkelijk, gemiddeld en uitdagend.

**Afmeting:** 22 x 28 cm.

**AY2461** Set van 16 (€ 26,45) **€ 32,00**