

## Yoga voor jong en oud

### Materiaal

- Matje of handdoek
- dobbelsteen

Benoem tijdens de yoga, de lichaamsdelen heel goed. Dit stimuleert hun het eigen lichaam aan te voelen en rekening te houden met hun lichaamsgrenzen en –verhoudingen

Ze leren ook bewegingsenergie, spierspanning te doseren en tot rust te komen

### jongere kleuters



### oudere kleuters:

