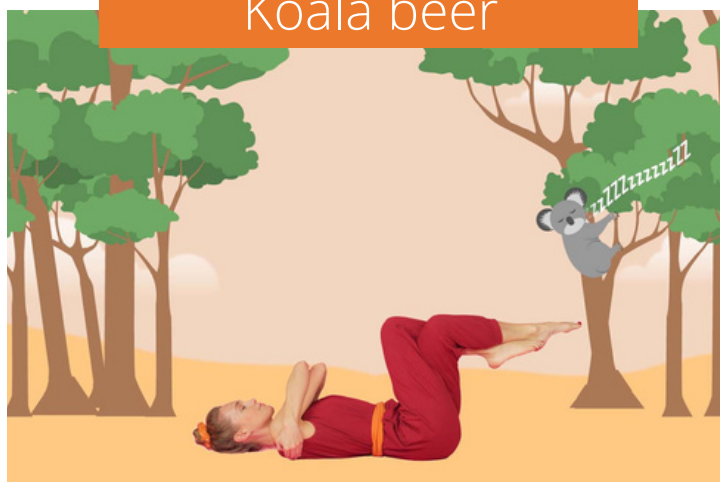




YOYOGA!

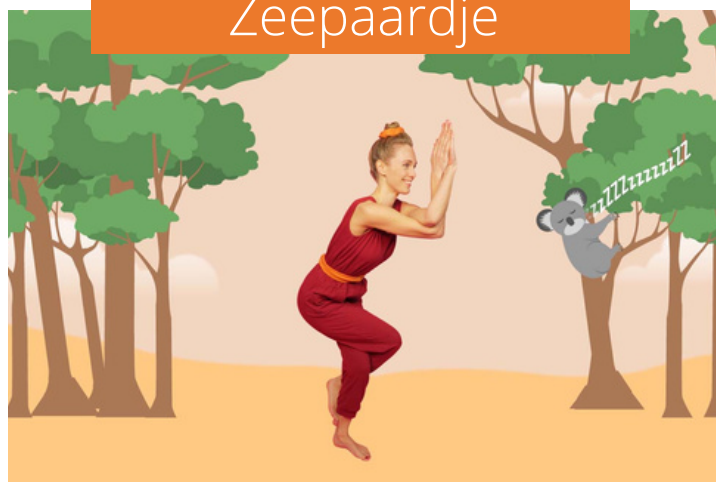
Op yoga avontuur met Roos in Australië

Koala beer



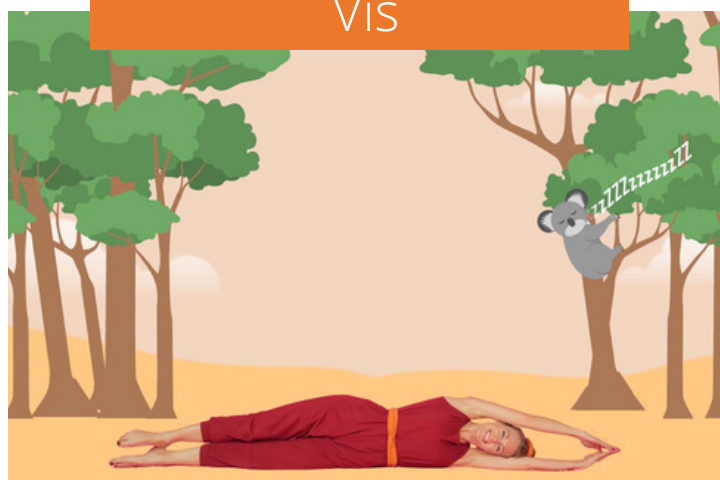
Hoor ik daar een koala snurken? Kom op je rug liggen. Buig je knieën naar je borst en pak met je handen je voeten vast.

Zeepaardje



Kijk een zeepaardje! Kom op één been staan. Krul je andere eromheen. Kruis je armen over elkaar en buig door je knieën.

Vis



Wat voor kleur vis ben jij? Kom op je zij liggen. Plak je voeten tegen elkaar. Breng je armen over je hoofd en strek je armen. Beweeg je bovenste arm nu langzaam op en neer. Je ademt als een vis.

Kangoeroe



Hop je mee? Je staat op twee benen. Breng je armen naar voren. Zak door je knieën en breng je handen naar je borst.