

KINDERYOGAKRANT

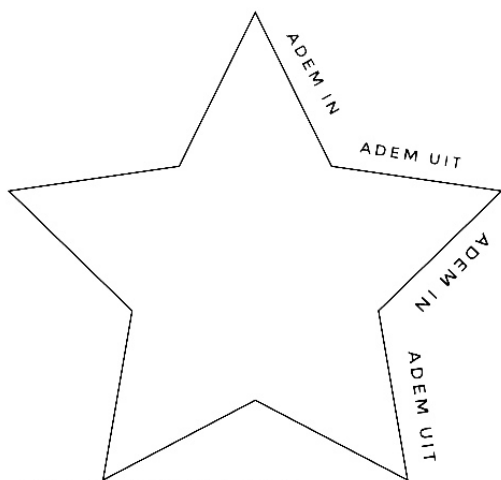
Nummer 4 – dec. 2020 – Rots Kinderwerkplaats

MERRY CHRISTMAS!

Vandaag ontvangen jullie de vierde Kinderyogakrant van Rots Kinderwerkplaats. Tijdens de eerste lockdown zijn er door en voor de yogi's van Yoga bij Puik drie kinderyogakranten gemaakt. Omdat we elkaar nu wederom een tijdje niet kunnen zien wil ik jullie verrassen met deze speciale Kersteditie vol met oefeningen, houdingen en spelletjes om thuis te doen. Alleen of samen met je vader, moeder, broertje, zusje, opa of oma. Veel yogaplezier samen!

ADEM IN, ADEM UIT...

Door bewust in en uit te ademen kun je je hoofd en lichaam tot rust brengen. Kijk maar eens goed naar deze ster. Zet je vinger op een van de vijf punten. Volg de vorm van de ster. Wanneer je met je vinger naar beneden gaat adem je in, wanneer je met je vinger naar de nieuwe punt gaat adem je uit. Probeer het maar eens.



WWW.ROTSKINDERWERKPLAATS.NL

Misschien lukt het je om steeds een beetje langzamer met je vinger de ster te volgen, waardoor je vanzelf langer in en uit ademt.

10 KAARSJES

Ga samen aan tafel zitten. Steek tien kleine kaarsjes aan. Bijvoorbeeld waxine lichtjes. Wees stil en kijk maar eens goed naar de vlammetjes. Hoe zien ze er uit? Hoe bewegen ze? Misschien kun je de kaarsjes wel ruiken. Laat een van jullie het gedichtje rustig voorlezen. Luister goed en blaas om de beurt een kaarsje uit.

Er waren eens tien kaarsjes, met vlammetjes zo fijn. Ze wilden op het Kerstfeest graag goede lichtjes zijn. Eén kaarsje viel het tegen, altijd in vlam te staan. Het doofde snel zijn lichtje en is toen weg gegaan.

Er waren negen kaarsjes, één van de negen zei: 'Ik vind het hier niet gezellig' en stapte uit de rij.

Er waren nog acht kaarsjes, het was een mooi gezicht. Maar één dacht: 'Ik ben de beste', meteen verdween zijn licht.

Toen stonden van de kaarsjes er nog zeven in vlam. Maar... één vergat te branden, hij wist niet hoe het kwam.

De vlammen van de kaarsjes die brandden honderd uit. Eén zei: 'Ik ben de mooiste', pech... want toen ging zijn lichtje uit.

Nog maar vijf kaarsjes over. Wat zullen wij gaan doen? Eén brandde veel te haastig, opeens verdween hij toen.

Er stonden maar vier kaarsjes, ze branden feller op. Eén werd er uitgeblazen, hij lette niet goed op.

Van die drie laatste kaarsjes ging er één met het donker mee. Hij vond het niet meer zo nodig, toen stonden er nog twee.

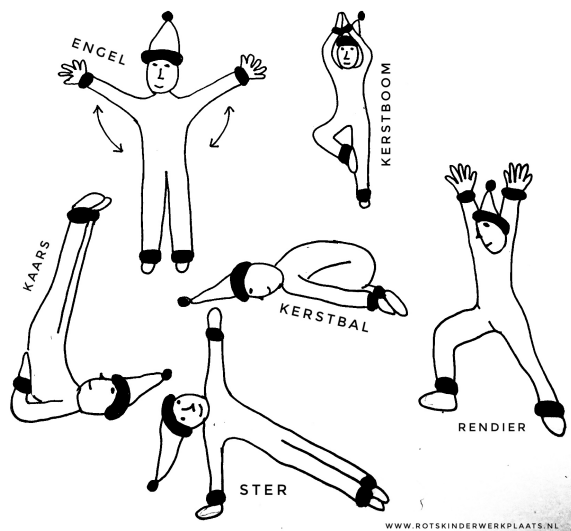
Die beide kleine kaarsjes, wat waren ze alleen. Eén ging van moeheid slapen, toen was er nog maar één.

Het laatste kleine kaarsje, dat eenzaam achterbleef, dacht: 'Als ik nu mijn lichtje, eens aan een ander geef'.

Toen heeft dat ene kaarsje het feest nog juist gered. Het heeft alle andere kaarsjes opnieuw in vlam gezet. Nu branden alle kaarsjes met vlammetjes zo fijn. Ze wilden op het Kerstfeest graag goede lichtjes zijn.

KERSTYOGA

Heb je zin om even lekker te bewegen? Trek je kerstpyjama aan of je rendier onesie en kijk maar eens goed naar de yogahoudingen op de tekening.



De meesten ken je vast al. Zoals de boom, de ster en de kaars. Het rendier is net als een hert. Vergeet niet van je vingers een mooi gewei te maken. De engel lijkt op de pauw. Leg je handen op je billen, adem in en cirkel je armen naar boven, adem uit en beweeg je armen naar beneden. De kerstbal is als een muis. Maak van jezelf een klein bolletje en wees even stil. Een mooie houding om deze kerstserie mee af te sluiten.

YOGA CHALLENGE

Zin in een uitdaging? Bedenk samen met je familie een leuke, gekke of grappige yogahouding. Of maak een lange 'hond', zoals op de foto. Als je het leuk vindt mag je er een foto van maken en deze in de groepsapp zetten. Succes!



KERSTKLETS

Op de site van gezinnig.nl kun je kosteloos allerlei spelletjes downloaden. Print bijvoorbeeld 'Kerstklets' en knip de kaartjes uit. Speel het samen aan tafel en trek om de beurt een kaartje of hang de kerstkletsballen gezellig in de boom. Beantwoord de vragen en voer de opdrachtjes uit.

Link: <https://gezinnig.nl/printable/gezinnig-kerstklets/>

KERSTMASSE

Zin in een rust- of verwen momentje? Zoek een rustig plekje op en ga met z'n tweeën achter elkaar in kleermakerszit zitten. De achterste masseert de rug van de voorste. Vraag altijd eerst even aan

elkaar of het goed is. Je mag natuurlijk ook lekker op je buik gaan liggen, als je dat fijner vindt. En als je het met de hele familie wilt doen? Ga dan allemaal achter elkaar zitten en maak samen een massage treintje. Lees het verhaaltje hardop voor en doen met je handen mee. We gaan een kerstboom versieren. Leg voor je gaat masseren je handen op de schouders. Wacht even tot degene die je masseren gaat zich ontspant.



Beweeg dan je handen naar elkaar toe, zodat ze boven aan de ruggengraat liggen. Teken van daar uit met beide handen een kerstboom op de rug. Wrijf met platte handen langzaam naar opzij en tegelijk een beetje naar beneden. Kom dan weer naar het midden terug en teken een nieuwe tak. Ga door tot er een mooie kerstboom is getekend.

De kerstboom staat er nu mooi op. Bedenk maar eens waar je de ballen in de boom wilt hangen en druk met je duimen stevige rondjes op de rug.

Er mogen ook slingers in de boom. Slinger met twee vingers naast elkaar een hele lange slinger in de boom.

Nu nog de kaarsjes. Teken met één vinger kaarsjes in de boom. Steek ze aan door

met je duim een vlammetje boven de kaarsjes te drukken.

Strooi nog wat sterretjes over de takken, door met je duim en wijsvinger zachtjes te knijpen.

Is de kerstboom nu klaar? Bedenk wat je er nog meer in kan hangen en teken dat er in.

Laat het tot slot nog even sneeuwen. Wandel zachtjes van boven naar beneden met je vingers over de rug en laat de sneeuwvlokken naar beneden dwarrelen.

Als je klaar bent, blaas je zachtjes de kaarsjes weer uit en bedank elkaar.

WENSLICHTJE

Heb je zin in een knusse kerstknutsel, maak dan een mooi kerstlichtje. Wat heb je nodig? Een leeg en schoon jampotje, behangplaksel met een plakselkwastje en vliegerpapier. Scheur het papier in snippers. Smeer het potje in met plaksel en plak de snippers erop. Plak ze gerust een beetje over elkaar heen, zodat er mooie mengkleuren ontstaan. Laat het potje drogen. Als het droog is kun je er een klein kaarsje in doen. Steek het lichtje aan en doe een mooie kerstwens.



NAMASTÉ

Ik wens jullie allemaal hele fijne en ontspannen feestdagen toe!