

Bedenk je eigen yogaverhaal!

Stap 1. Bedenk een hoofdpersoon

De eerste stap is een hoofdpersoon kiezen. Dit kan een dier, superheld of een fantasiewezen zijn. Probeer een aansprekend hoofdpersonage te kiezen waar jonge kinderen zich mee identificeren.

Stap 2. Wat wenst of droomt hij?

Op het moment dat je een hoofdpersoon hebt gekozen kan je vervolgens bedenken welk proces hij of zij doormaakt. Je kan dit omschrijven als een wens of een droom. Wat de hoofdpersoon wil, hoeft niet altijd een diepgaand doel te zijn. Misschien gaat jouw verhaal wel over een koe en een kalfje, die even een wandeling willen maken door de wei.



- 1) Bedenk een hoofdpersoon
- 2) Wat wenst of droomt hij?
- 3) Waarom wil hij dat zo graag?
- 4) Wat komt hij onderweg tegen?
- 5) Hoe eindigt het verhaal?
- 6) Zoek passende yogahoudingen

Yogakriebels - BREEDWETER -

Stap 3. Waarom wil hij dit zo graag?

Door aandacht te geven aan de achterliggende motivatie van de wens of droom van de hoofdpersonage kunnen de kinderen zich nog meer inleven. Probeer de why van de hoofdpersoon aan te laten sluiten bij de belevingswereld van de peuters en kleuters in jouw groep.

Stap 4. Wat komt hij onderweg tegen?

Met deze vraag kun je een beetje spanning in het verhaal brengen. Welke uitdagingen komen op zijn of haar pad? Bij alle dingen, dieren en uitdagingen die zij onderweg tegenkomen kan je een nieuwe yogahouding bedenken. In dit stuk van het verhaal kan je ook mooi ruimte creëren voor de ideeën van de kinderen.

Stap 5. Hoe eindigt het verhaal?

Het is prettig om het verhaal een rustig einde te geven. Dit helpt de kinderen om de overgang te maken van de fantasiewereld naar de realiteit. Door het verhaal af te sluiten met een rustige houding, kunnen de kinderen ook even een momentje voor zichzelf nemen.

Stap 6. Welke yogahoudingen passen bij het verhaal?

Heb je eenmaal een verhaal bedacht, dan kan je deze koppelen aan yogahoudingen. Gebruik hierbij de Peutoryogakaarten van Helen Purperhart of gebruik haar [gratis E-Book Dierenyoga](#).

Wil je meer begeleiding? Bekijk dan de [Online Kinderyoga cursus van Helen Purperhart](#), zij heeft mij ook ontzettend geïnspireerd!



Ik wens je veel beweegplezier!

Liefs,
Laura