**PEUTER YOGA**

**Vlinder**

Begin maar eens zittend met de je voetzolen tegen elkaar. Zet je peuter bij je op schoot voor een eerste contactmoment. Laat je peuter zijn of haar oor tegen jouw hart aan leggen om te luisteren. Wieg samen zachtjes heen en weer op het ritme van je hartslag.

**Rotsblok**

Ga zitten op je onderbenen. Je kind staat achter je met zijn gezicht naar je toe. Buig iets voorover en breng je armen naar achteren. Pak de polsen en onderarmen van je kind goed vast. Het is hierbij belangrijk dat je goed met je peuter blijft communiceren. Als je je kind goed vast hebt, kan hij of zijn een stukje naar boven lopen over je rug en weer terug. Dit kan aanvoelen als een spannende oefening, maar als het lukt geeft het jullie beiden een hoop zelfvertrouwen en vertrouwen in elkaar.

**Zwaan**

Ga liggen op je buik en laat je kind met zijn buik op jouw rug liggen. Pak met je handen je enkels vast en kom een beetje omhoog met je bovenlichaam. Je kind buigt vanzelf mee in dezelfde houding en voelt zich misschien wel baby-zwaan op de rug van mama-zwaan. Eventueel kun je zachtjes heen en weer schommelen.

**Boog**

*Doe deze houding niet als je kind erg verkouden is.*

Ga op de grond liggen en zet je voeten op de grond. Laat je kind met zijn rug naar je toe voor je voeten staan. Buig naar voren, houd je kind bij de heupen vast en trek je knieën richting je borst. Laat je kind met de bovenkant van zijn rug achterover over je knieën heen buigen. Je kind maakt hierdoor een holle rug en zijn hoofd komt naar jouw toe. Een mooi moment om elkaar een kus te geven!

### ****Ontspanning****

Eindig samen in de ontspanning. Ga op je rug liggen en leg je kind op zijn buik op je eigen buik. Adem rustig in en uit en voel hoe jullie buiken contact met elkaar maken en bewegen op het ritme van de ademhaling. Eventueel kun je de rug van je kind masseren.