

## Yogaspelletjes voor thuis

### **1. Deze is van mij!**

Vul een schaal met mandarijnen, appels of aardappels. Elke familielid pakt er een uit en bekijkt deze goed en gaat op zoek naar unieke kenmerken. Leg het daarna allemaal weer terug in de schaal. Hussel.....Kijk vervolgens goed om te zeggen: "Deze is van mij!"

### **2. Het door knijp spel**

Maak met alle familieleden een gesloten kring. Geef elkaar een hand. Iedereen sluit de ogen. Een familielid ( van te voren afgesproken) start met het stevig knijpen in een hand. Die geeft de knijp weer door aan de volgende. Lukt het om het doorknijpen de hele gesloten kring rond te krijgen?

### **3 Het door fluister spel**

Maak met alle familieleden een gesloten kring. Een familielid geeft een woord of een zin door. Lukt het om het door fluisteren de hele gesloten kring door te krijgen?

### **4. Blaasvoetbal**

Alle familieleden zitten rond de tafel of op de grond en hebben allemaal een plastic rietje. Er is een wattenbol. Deze wordt naar elkaar over geblazen. Of er wordt in tweetallen een wattenbol overgeblazen.

### **5. Borrelen in water en bellen blazen**

Beide spelletjes zijn gezond en activeren de luchtwegen. Belangrijk: Inademen door de neus, uitblazen door de mond.

### **6. Ballon hooghouden**

Blaas een of meerdere ballonnen op en ga met elkaar op de grond zitten. Houd een of meerdere ballonnen in de lucht met alleen handen of alleen de voeten.