

# Zeg dag tegen de zon met , Lieve!

*Begin de dag lekker en ontspannen met de zonnegroet*



1

Je staat met je voeten naast elkaar.  
Je strekt je armen naar boven.  
Je kijkt naar de toppen van je vingers.

Doe je armen nu naar beneden.

Ga op je hurken zitten met je handen en je voeten plat op de grond.

Til je hoofd op en kijk voor je uit.



2



Dan zet je je voeten naar achteren. Je lijf is nu bijna horizontaal. Net als een plank.



4

Terwijl je op je handen leunt en op je voeten steunt, til je je hoofd verder op. Je trekt je schouders naar achteren. Je ademt diep in en uit.

Nu duw je je billen omhoog. Je hoofd hangt tussen je armen. Je rug is recht. Je bent nu net een hoge berg.



5



6

Buig je knieën een beetje. Zet je handen plat op de grond, vlak voor je voeten. Kijk recht voor je uit.



7

Buig je hoofd en zucht. Adem nu in en kom langzaam omhoog. Als je rechtop staat kijk je weer omhoog.



8

Maak je nu zolang als je kunt. Probeer om de lucht aan te raken. Dan zeg je dat tegen de zon. Nu kan de dag beginnen.