

Yogaposter



## EN NU...

...eindelijk even rustig worden! Een prima manier om je hoofd leeg te maken en je lichaam lenig, zijn yogaoefeningen. Ook de simpele zijn al heel doeltreffend. Als je ze maar lekker langzaam en met aandacht uitvoert. Op deze uitklap-yogaposter staan oefeningen voor jou en voor kinderen.



### DE ONTWERPER...

Caroline Ellerbeck ontwierp de poster. Ze studeerde grafische vormgeving aan de Koninklijke Academie van Beeldende Kunst. Na een tijdje op een groot reclamebureau te hebben gewerkt, besloot ze te gaan tekenen. Sinds vijf jaar werkt ze als illustrator voor tijdschriften, uitgeverijen en ontwerp-bureaus. Ze maakte maar liefst vier Gouden Boekjes. Die over Sinterklaas, *Hij komt*, schreef ze ook zelf. Daarnaast is Caroline mede-eigenaar van [www.homemadehappiness.nl](http://www.homemadehappiness.nl), waar ze de illustraties voor maakt.



### ...EN HET BOEK

De oefeningen voor kinderen op deze poster komt uit het boek *Droomavonturen*, met oefeningen van yogalerares Rosalinda Weel. Het boek is een uitgave van Uitgeverij Puur, [www.puur-boeken.nl](http://www.puur-boeken.nl).

#### Waar gaat je boek over?

Rosalinda: "Droomavonturen is een boek met meditatieverhalen en kinderyoga-avonturen met leuke oefeningen. Het is echt een 'beleef-boek', perfect voor ontspanning tussendoor of voor het slapengaan. Ideaal zijn natuurlijk de cd's. Zo kunnen kinderen ook tijdens een lange reis naar de verhalen luisteren en op die manier lekker in slaap vallen."

#### Voor welke kinderen is het bedoeld?

"Voor iedereen! Er wordt helaas nog vaak gedacht dat met yoga en meditatie problemen moeten worden opgelost. Je haalt er inderdaad veel spanning mee weg, maar yoga en meditatie zijn vooral fijn om te doen. Belangrijk is dat je als ouder/verzorger niet laat merken dat je bepaalde verwachtingen hebt, je gaat gewoon iets leuks met ze doen." ●

