

BØRNEENES YOGADAG

5-MINUTTERS DAGLIGE YOGARUTINE med  stillinger



1 Dronning



2 Drage



3 Vandfald



4 Dukke



5 Vindmølle



6 Y Pose (Yoga)



7 Stol



8 Flamingo



9 Træ



10 Let Pose



Denne rutine er af **Teresa Power**, anerkendt yogaekspert, bedst sælgende forfatter af ABC'erne af Yoga for Kids og Little Mouse Adventures-serien og grundlægger af **Børnenes Yogadag**. Du kan få instruktioner om, hvordan man udfører hver pose, og hvordan man tilmelder sig dette års yogadag til børn, på kidsyogaday.com/poses. Som altid er det en god ide at konsultere en læge, inden du begynder på enhver form for træningsprogram.

TERESA POWER 