

# De tuin van licht

Yogaverhaal, krachzinnen en creativiteit in één boekje





# Welkom

Wat fijn dat je dit boekje hebt gedownload. Met De Tuin van Licht wil ik kinderen – en iedereen die hen begeleidt, zoals ouders, leerkrachten, pedagogisch medewerkers, opa's en oma's – iets geven dat in deze drukke tijd vaak ontbreekt: **een moment van rust, plezier en verbinding.**

Ik geloof dat kinderen groeien met hun lijf en hart. Yoga, ademhaling, muziek en creativiteit helpen hen om spanning los te laten, zichzelf te uiten en met vertrouwen in het leven te staan. Dat is de basis van alles wat ik doe met Bewust & Wijs.

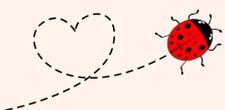
Zelf heb ik ervaren hoe belangrijk het is om goed voor je lichaam en je binnenwereld te zorgen. Yoga en ontspanning hebben mij geholpen om rust te vinden en veerkracht op te bouwen. Die ervaring geef ik nu door aan kinderen: via speelse oefeningen die niet draaien om presteren, maar om plezier, lichaamsbewustzijn en thuiskomen bij jezelf.

Met dit boekje kun je daar thuis alvast mee beginnen. Lees samen het verhaal, doe de yogaposes, zeg de krachtzinnen hardop en ga samen kleuren. Op een speelse manier ontdek je zo wat yoga en creativiteit kunnen betekenen.

Ik wens jullie veel plezier in de Tuin van Licht.

Liefs,

Berdien



# Sterre en de tuin van licht

Het leek een gewone middag toen Sterre een geheim paadje ontdekte achter het hek van de speeltuin. Het gras wiegde zachtjes en het leek alsof het pad haar riep, maar een pratend pad, dat kan natuurlijk niet, dacht Sterre. Toch liet het pad haar niet los, dus duwde ze het hek open en stapte naar binnen. Voor haar lag een tuin die glinsterde in het zonlicht, alsof alles er leefde en ademde. Zoiets moois had Sterre alleen nog maar in films gezien.

In het midden van de tuin stond een oude boom. Zijn takken wiegden alsof hij zwaaide. ‘Kom bij mij staan,’ zei de boom vriendelijk. ‘Voel hoe je voeten stevig in de aarde zakken.’ Sterre zette haar voeten neer, tilde één voet op en legde die tegen haar been. Ze bracht haar handen omhoog en zette haar handen boven haar hoofd tegen elkaar aan. Ze wiebelde even, maar de boom fluisterde: ‘Blijf rustig, je bent sterker dan je denkt.’

👉 **Kinderen doen de boomhouding en zeggen: ‘Ik ben stevig en sterk als een boom.’**

Vervolgens hoorde Sterre vrolijk gefladder. Dat geluid kende ze uit de vlindertuin, haar favoriete plek in de dierentuin, waar ze vaak met haar ouders naartoe ging. Dit moest wel een vlinder zijn en dat klopte. Een vlinder met gouden vleugels landde op haar schouder. ‘Kom, klap je vleugels net als ik.’ Sterre ging zitten, legde haar voetzolen tegen elkaar en bewoog haar knieën zachtjes op en neer. Ze voelde zich licht, alsof ze zelf weg zou kunnen vliegen. Het voelde zo ontspannen en rustig.

👉 **Kinderen doen de Vlinderhouding en zeggen: ‘Ik ben vrij en blij als een vlinder.’**



Verderop in de tuin lag een grote, platte steen in de zon. Hij voelde warm en fijn. Daarop lag een slang die langzaam haar bovenlijf omhoog duwde. ‘Strek je borst en adem diep,’ siste ze vriendelijk. Sterre vond het eerst een beetje spannend: een pratende slang. Ze dacht altijd dat slangen gevaarlijk waren, maar deze slang was juist lief en wijs. Sterre luisterde, keek naar de slang en deed haar na. Ze ging op haar buik liggen, zette haar handen neer en duwde zichzelf omhoog. Haar hart voelde open, alsof er zonnestrallen in straalden. Het voelde warm en licht.

☛ **Kinderen doen de Cobrahouding en zeggen: ‘Mijn hart is blij en ik straal als de zon.’**

Plots rende er een vrolijke hond langs, zijn staart kwispelend en zijn neus in de lucht. Sterre houdt erg van honden. Zelf heeft ze een lieve labrador als huisdier, dus ze rende blij op de hond af. ‘Kom spelen!’ blafte hij. Hij zette zijn poten stevig neer en stak zijn staart omhoog. Sterre lachte en deed hem na. Ze voelde hoe haar rug zich uitrekte en haar adem kalm werd.

☛ **Kinderen doen de Downward Dog en zeggen: ‘Ik voel me rustig en sterk.’**

Na een tijdje zag Sterre iemand uit het bos komen. Het leek wel een dappere held. Hij stond stevig, met zijn voeten ver uit elkaar en zijn armen wijd. ‘Ik ben een krijger,’ zei hij glimlachend. ‘Dat betekent dat ik sterk ben, maar ook zorgzaam. Ik bescherm mezelf en anderen. Ga maar net als ik staan.’ Sterre zette haar voeten ver uit elkaar en strekte haar armen helemaal uit. Ze voelde de kracht in haar benen en de moed in haar hart.

☛ **Kinderen doen de Warrior II en zeggen: ‘Ik ben sterk en dapper.’**



De hemel werd donkerblauw en er kwamen twinkelende sterren tevoorschijn. Het leek wel alsof ze om Sterre heen dansten.

‘Straal met ons mee,’ fluisterden ze. Sterre zette haar voeten wijd en spreidde haar armen. Ze voelde zich groot en stralend, alsof ze zelf een ster was. Het leek alsof haar licht de hele tuin verlichtte. Sterre voelde zich verbonden met alle sterren aan de hemel.

👉 **Kinderen doen de Sterhouding en zeggen: ‘Ik laat zien wie ik ben.’**

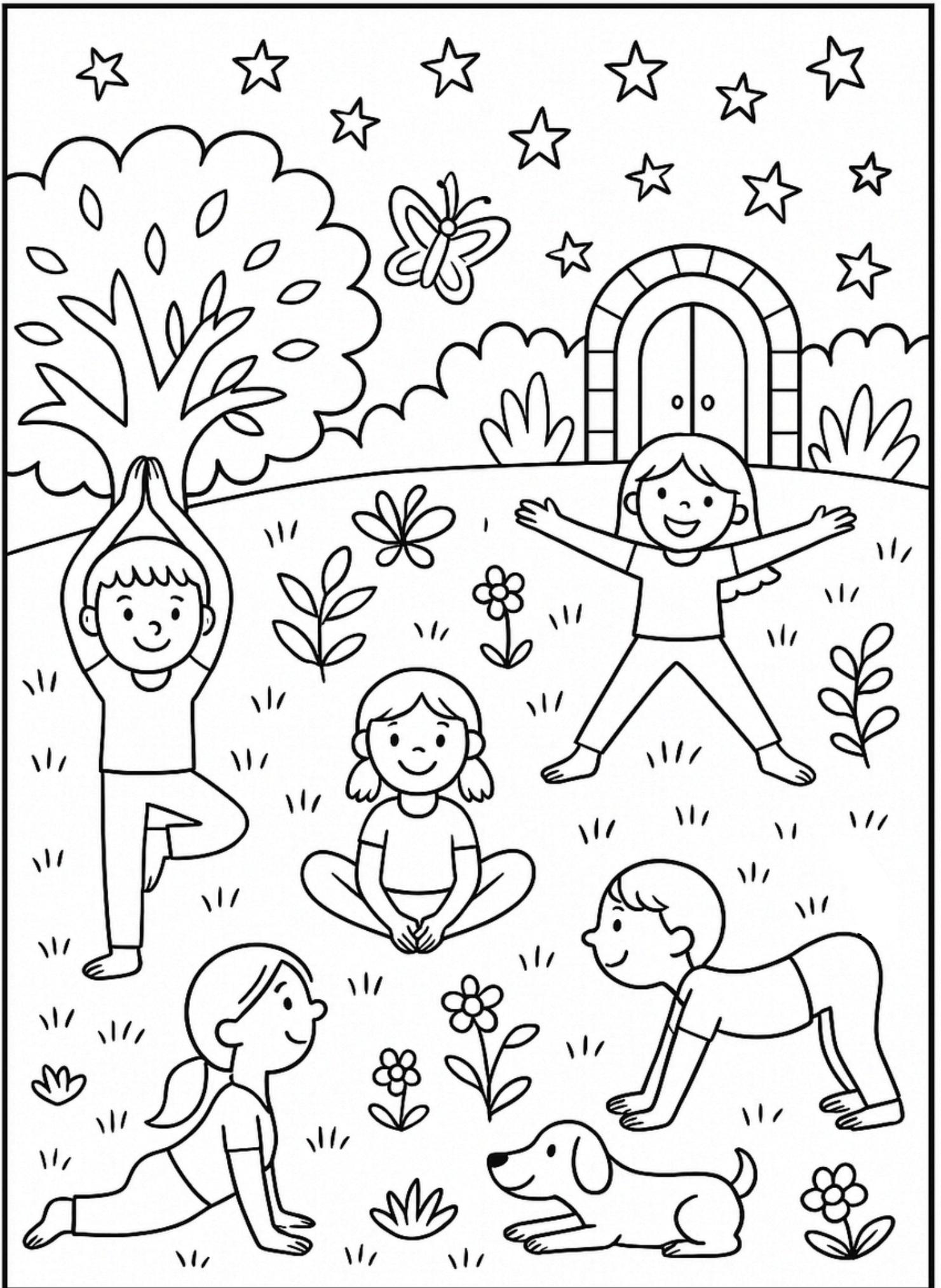
Langzaam werd de tuin stiller. De boom vouwde zijn bladeren dicht, de vlinder zocht een bloem, de slang rolde zich rustig op, de hond legde zijn kop neer en de krijger boog zijn hoofd. Boven hen fonkelden de sterren nog een poosje verder.

Sterre sloot haar ogen en fluisterde: ‘Dank jullie wel. Ik voel me stevig, vrij, dapper en vol licht. Toen ze het hek weer achter zich sloot, wist ze dat de Tuin van Licht altijd bij haar zou blijven — diep in haar hart.









# Jouw eigen yoga-poppetjes

**Na het verhaal van De Tuin van Licht kun je nu zelf aan de slag!**

Op de volgende pagina's vind je yoga-poppetjes met bijpassende krachtzinnen.

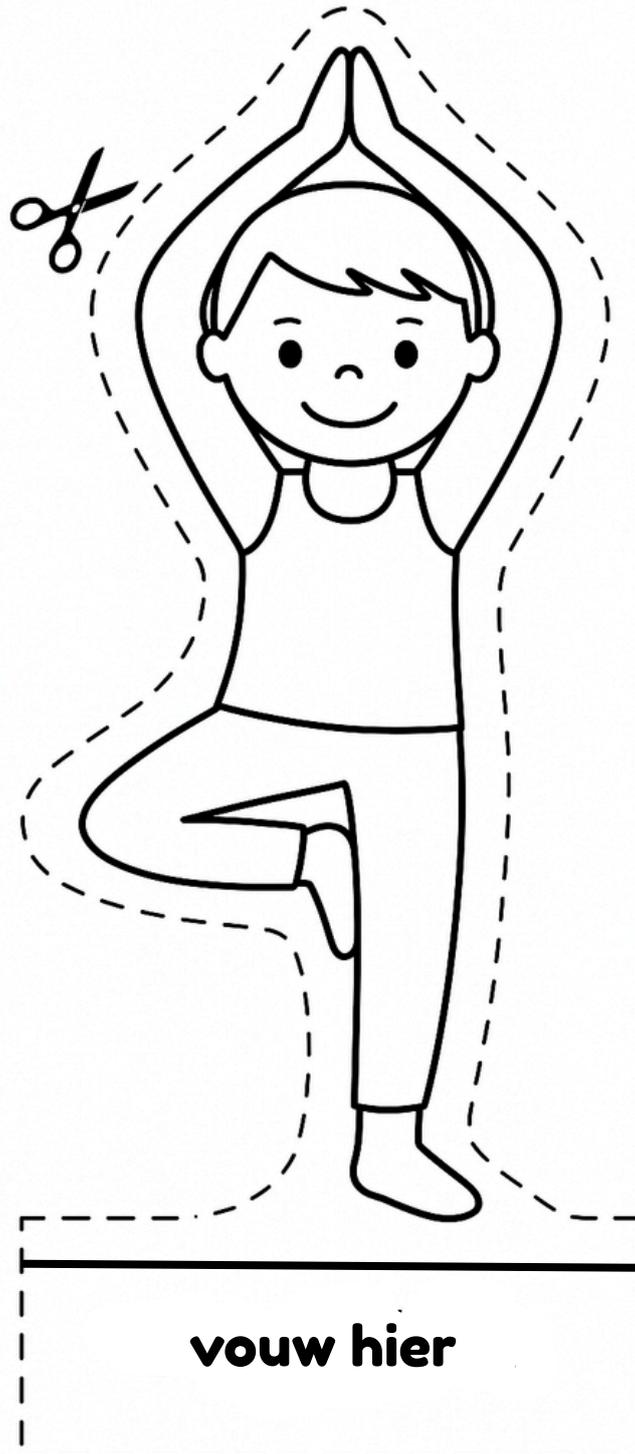
 Zo gebruik je ze:

- Kleur de poppetjes met potlood of stift.
- Knip de figuurtjes voorzichtig uit.
- Plak eventueel elk figuurtje op karton voor de stevigheid.
- Vouw de onderkant en zet de figuurtjes neer. Zo leer je de poses. Als je het leuk vindt, kan je met gekleurd karton of hobbyrubber een yogamatje maken waarop je de poppetjes neerzet of vastplakt.
- Zeg de krachtzin hardop en doe de yogahouding na. Je kunt ook zelf krachtzinnen bedenken.
- Je kunt ook samen met een vriend(in) of je ouders een yogaverhaal verzinnen en de poppetjes daarbij gebruiken.



# Boomhouding

*'Ik ben stevig en sterk als een boom!'*



# Vlinderhouding

*'Ik ben vrij en blij als een vlinder!'*



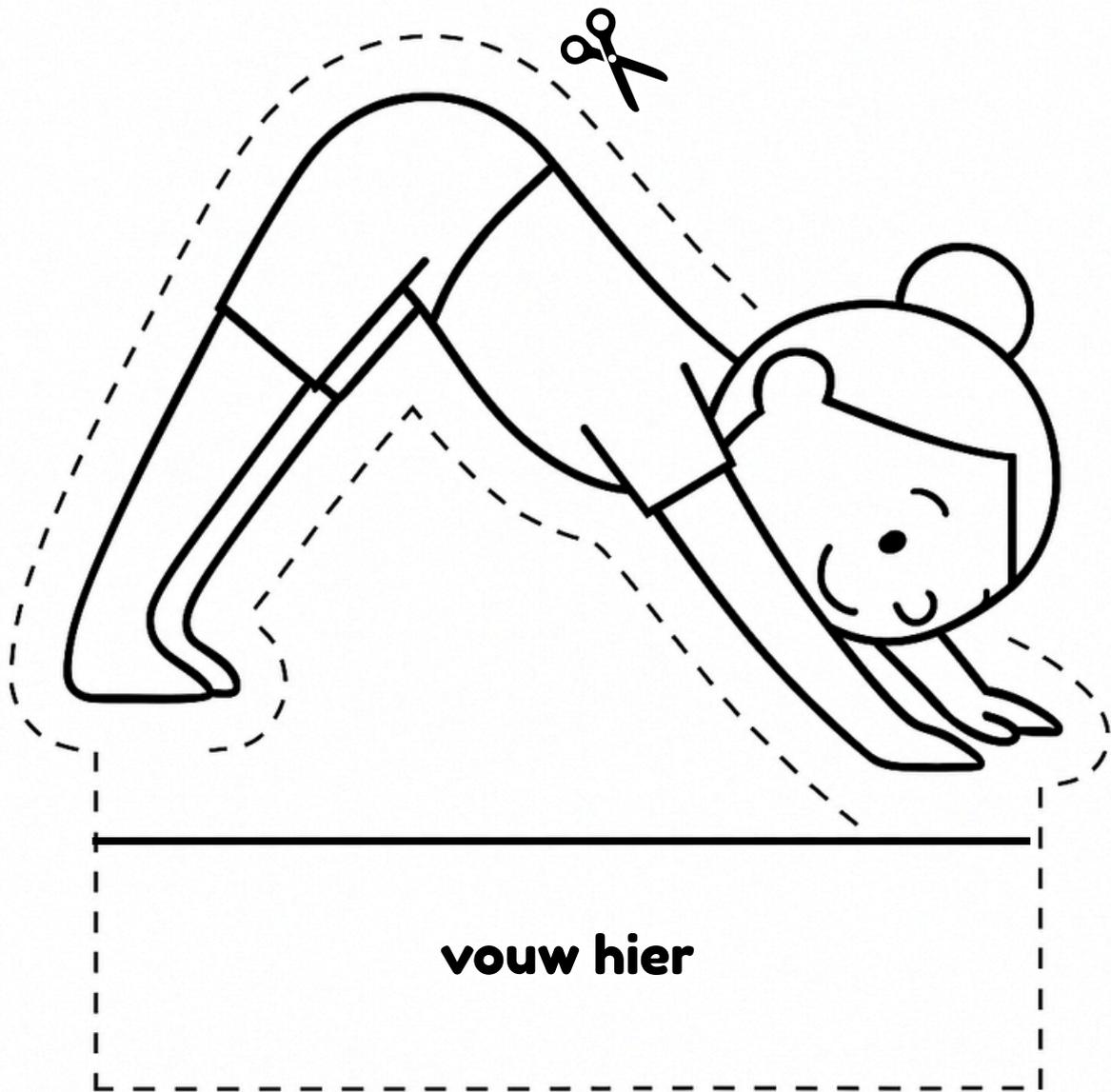
# Cobrahouding

*'Mijn hart is blij en ik straal als de zon!'*



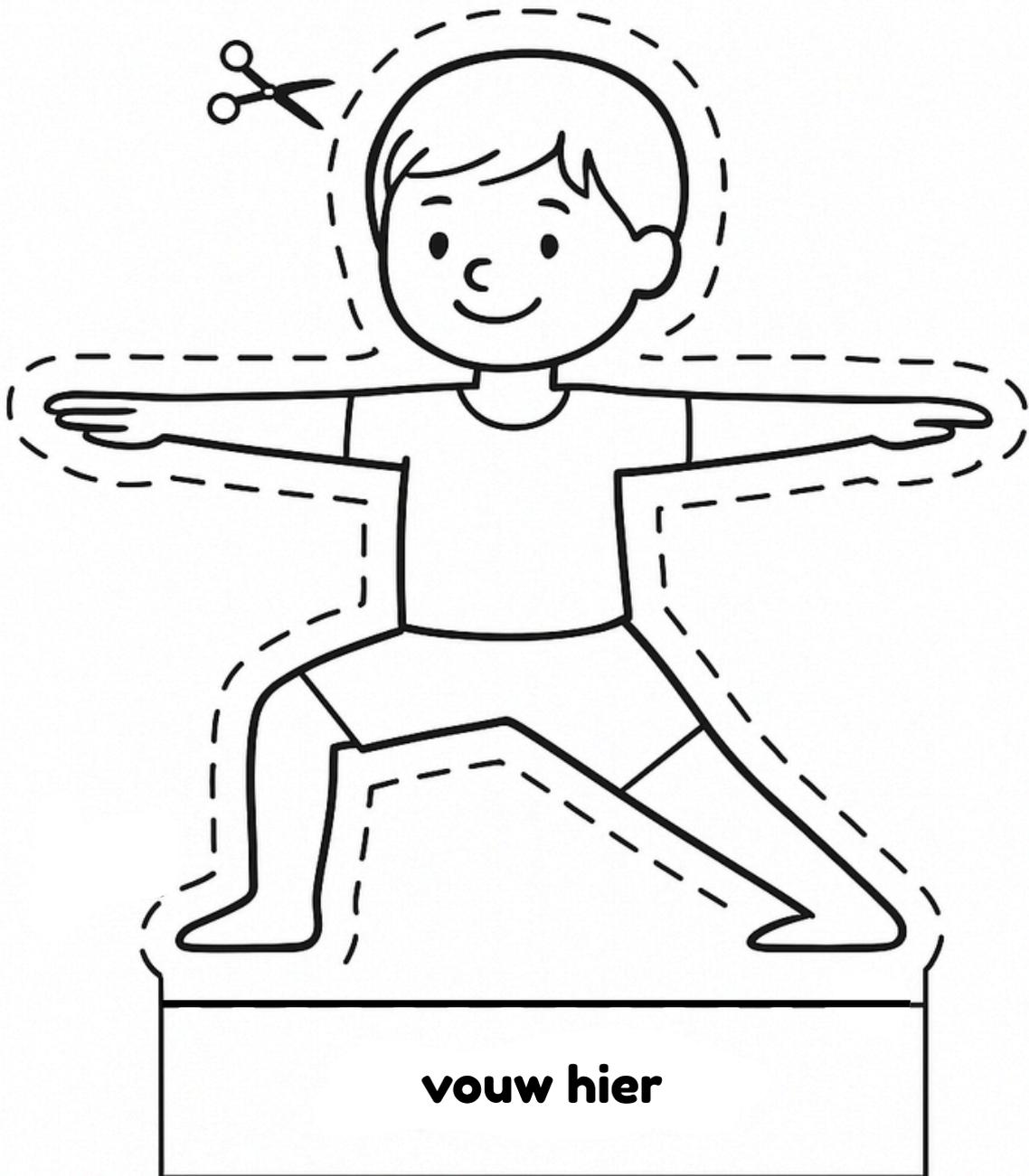
# Neerwaartse hond

*'Ik voel me rustig en sterk!'*



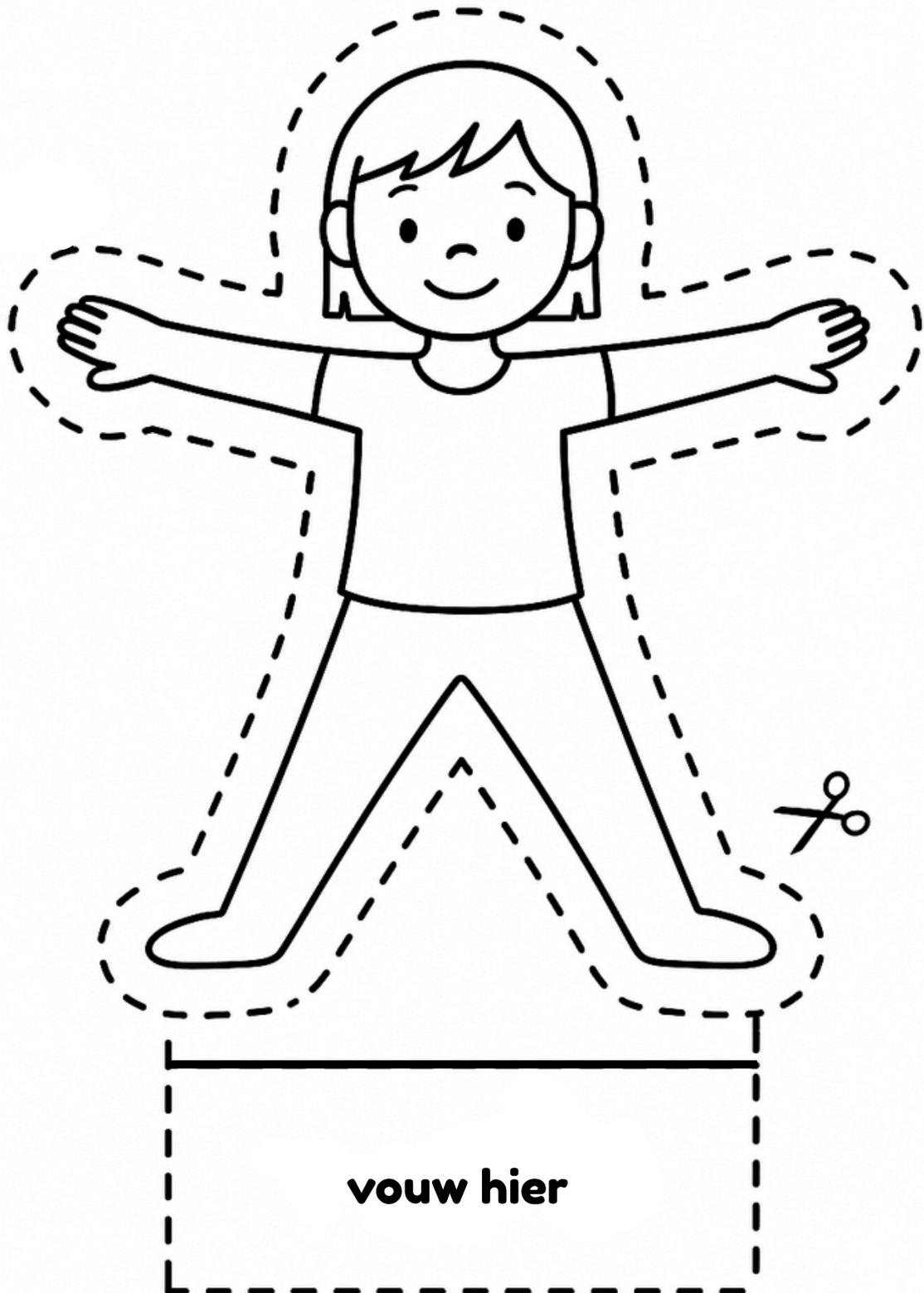
# Krijger 2

*'Ik ben sterk en dapper!'*



# Sterhouding

*'Ik laat zien wie ik ben!'*



# Blijf spelen, bewegen en dromen

Wat fijn dat je samen met je kind(eren) door De Tuin van Licht bent gereisd. Ik hoop dat de oefeningen en krachtzinnen jullie helpen om rust, plezier en verbinding te vinden – net als Sterre. ✨

Met mijn ruime ervaring in het onderwijs en de kinderopvang weet ik een veilige en speelse bedding te creëren waarin kinderen kunnen ontspannen, ontdekken en groeien.

Wil je meer inspiratie, of workshops volgen? Kijk dan op mijn website voor het actuele aanbod en leuke activiteiten, of schrijf je in voor mijn nieuwsbrief



[Bekijk mijn aanbod](#)



[Inschrijven nieuwsbrief](#)

Of het nu op school is, de bso of bij jou thuis – overal waar kinderen samenkomen, breng ik graag rust, spel en bewustzijn.

Liefs,

Berdien

