
Welterusten yoga

Tekst: Mariam Gates
Illustraties: Sarah Jane Hinder

Welterusten yoga

Yogaversjes voor het slapen gaan
Voor kinderen van 4 – 8 jaar





Welterusten yoga – Mariam Gates
© 2015 Mariam Gates
© Illustraties 2015 Sarah Jane Hinder
Oorspronkelijke uitgever: Sounds True Inc., Boulder.

© 2016 Nederlandse vertaling: Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee
Oorspronkelijke titel: Good Night Yoga
Vertaling uit het Engels: Uitgeverij Panta Rhei

Grafische verzorging: Michel de Boer

ISBN 978.90.8840.149.7
NUR 234/180

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor jullie drieën – Rolf, Jasmine, en Dylan.
MG

Voor Mike, mijn beste vriend en echtgenoot, voor al je liefde en steun,
en voor de warme chocolademelk als ik aan het werk ben.
Voor Dan, de liefste zoon van de wereld! Voor mijn kleine inspiratiebronnen:
Josh, Meg, Katie en Bridie, Isabel, Ava, Ellie en William.
SJH

De zon aan de hemel gaat onder

Als ik inadem, als ik uitadem
gaan mijn armen omhoog naar de hemel
en dan weer omlaag als zonnestralen.



Als ik inadem, buig ik mijn knieën
en verzamel de wolken om me heen.
Als ik uitadem, sta ik rechtop
en laat de wolken los boven mijn hoofd.





en de wolken zweven voorbij.






Als ik inadem, als ik uitadem,
reiken mijn armen
zo ver mogelijk opzij naar de sterren.
De sterren schitteren helder

als de maan hoog
aan de hemel staat.

Als ik inadem, als ik uitadem,
is mijn rug lang en buig ik
naar elke kant
als een halve maan