

Nieuw in 2012 ! Kinderyoga bij Kiddies Buitenschool.

Vanaf woensdag 11 januari 2012 verzorgt Kiddies Buitenschool in samenwerking met Kinderyoga docente Sandra Zonneveld Kinder yoga lessen. In eerste instantie wordt er een start gemaakt met 2 groepen, onderbouw en bovenbouw. Bij genoeg aanmeldingen kan er evt. een derde leeftijdsgroep groep bijkomen. Hieronder een introductie.

Yoga voor kinderen

Vindt u ook dat kinderen het tegenwoordig erg druk hebben? Al vrij jong moet een kind zich houden aan allerlei regels en deelnemen aan het drukke leven van alledag. Dat is aan de ene kant niet zo erg, maar soms kan het voor een kind belangrijk zijn om even zichzelf te zijn. Zonder dat iets of iemand daarover oordeelt. Kinderen zijn erg gevoelig voor allerlei prikkels en kan voor veel onrust zorgen. Yoga voor kinderen kan ze helpen om meer rust te vinden en beter om te gaan met deze prikkels en dus beter met de drukte van alledag. Dat geeft ze zelfvertrouwen en energie.

Wat houdt yoga voor kinderen in?

Gedurende ongeveer een uur wordt er aan de hand van een thema (herfst, strand, circus, wereldreis e.d.) op een speelse manier 'gewerkt' met het kind. Door middel van bewegen op muziek, samenwerken, ontspanning, ademhalingsoefeningen, visualisatie (voorlezen van een verhaal), massage, schilderen en tekenen. Er wordt gebruik gemaakt van allerlei voorwerpen zoals knuffels, materialen uit de natuur, kaartjes met yogahoudingen die op een leuke en begrijpelijke manier worden uitgelegd, ballonnen enz. De kinderen mogen een uur lang gewoon lekker met zichzelf bezig zijn. Alles is goed!

De voordelen van kinderYoga

- ॐ Leerprestaties en concentratievermogen nemen toe, doordat ze leren omgaan met prestatiedruk.
- ॐ Leren dat je goed bent zoals je bent, een ander dus ook.
- ॐ Toename uithoudingsvermogen, kracht en flexibiliteit.
- ॐ Ze kunnen zich sneller en beter ontspannen.
- ॐ Leren op een juiste manier adem te halen en goed in balans te komen met energie.
- ॐ Leren omgaan met keuzes in de consumptie maatschappij en onderscheid kunnen maken tussen verlangens en werkelijke behoeftes.
- ॐ Toename zelfvertrouwen.
- ॐ Meer plezier en blijheid.

Voor wie is kinderyoga?

Voor alle kinderen kan yoga goed zijn. Je hoeft niet een probleem te hebben. Het kan een gunstige uitwerking hebben op drukke kinderen, kinderen die vaak buik- en hoofdpijn hebben, kinderen die moeilijk in slaap komen.

Zie het You tube filmpje voor meer informatie: <http://youtu.be/qZg3BWAx1w>

Vanaf woensdag 11 januari is het mogelijk om in de middag kinderyoga lessen te volgen bij Kiddies BSO locatie Schoenmakerstraat. U kunt zich opgeven voor 10 lessen. De lessen worden bij voldoende aanmeldingen gegeven om 14.00 uur en 15.00 uur. U kunt uw kind opgeven voor de kerstvakantie op het volgende email adres: yogaisvooriedereen@gmail.com. Of middels de inschrijflijsten op de prikborden op de locatie. De kosten die hieraan verbonden zijn €5,- per les.

Als uw kind(eren) op woensdagmiddag op de BSO zitten dan draagt Kiddies er zorg voor dat uw kind(eren) van en naar de yoga locatie worden gebracht en gehaald. Ook kinderen die niet bij Kiddies opvang zitten (vriendjes, kennissen, klasgenoten) mogen deelnemen en kunnen zich inschrijven via het gmail adres.

