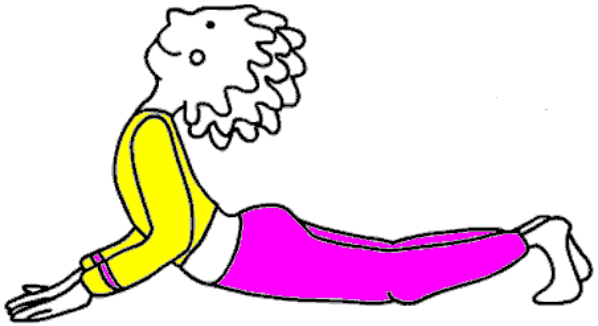
Wereldwijd wordt yoga met groot succes geïntroduceerd in het onderwijs. Kidsyoga draagt hiertoe bij in Nederland.

Kidsyoga werkt uitsluitend met gediplomeerde docenten.

"Stel je eens voor wat er zou gebeuren als yoga onderwezen zou worden op elke school, net zoals rekenen en taal"

- Swami Satyananda Saraswati

YOGA OP SCHOOL



Hilde van Wageningen, Yoga en Meditatie
Website: www.hildevanwageningen.nl
Tel: 0575-572977 of 06-53602374
Email: info@hildevanwageningen.nl

© Kidsyoga

Gezonde kinderen in een turbulente wereld

Workshops voor leerkrachten.

Yoga biedt waardevolle technieken en oefeningen die u kunt gebruiken in de klas. Door beweging, visualisatie en ademhalingstechnieken creatief te combineren wordt leren makkelijker en interessanter, verbetert de concentratie en wordt mentale en fysieke gezondheid bevorderd. Het gaat hier om korte interventies, toepasbaar tussen de lessen door. Kinderen blijven in de klas en hoeven niet van hun plaats af.

Deze workshop kan worden aangeboden op locatie.

Deelnemers leren:

- Yogahoudingen/ bewegingen te introduceren en dit te onderbouwen met kennis over het belang hiervan voor goede fysieke en mentale ontwikkeling.
- Ontspanningsoefeningen spelenderwijs en creatief aan te bieden, zodat deze de kinderen ondersteunen in hun leerproces en in specifieke situaties, zoals voorafgaand aan een toets.
- Ademtechnieken en adembewustzijn te cultiveren, de invloed hiervan op de emoties te begrijpen en dit te kunnen overbrengen aan kinderen (rust en onrust).
- Concentratie oefeningen te verweven met lesstof: hiermee wordt kinderen handvatten geboden om zich optimaal te ontplooien in de onderwijssituatie en worden groepen meer ontvankelijk voor leren.
- Visualisatie oefeningen aan te bieden om kinderen te stimuleren tot leren door de fantasie aan te spreken.

Kidsyoga is een organisatie opgericht door Femmy Brug, met als doel het introduceren van yoga en yogatechnieken aan kinderen en jongeren in de hele samenleving

Meer informatie www.kidsyoga.nl

De sprookjestuin: een CD met visualisaties voor kinderen van 4-12 jaar. Te gebruiken in de klas. Bestel: www.kidsyoga.nl of via de yoga op school trainer