



samenwerkingsoefening de ster



de vlieg



massage met platte stenen

Kinderyoga is goed voor de **lichaamshouding** en kinderen vergroten spelenderwijs hun **coördinatie**, hun **concentratie**, hun **zelfbewustzijn** en hun **zelfvertrouwen**

Kinderyoga

Vanaf 17 september start de volgende cursus bij Fysiofit Vught

Kinderen worden in onze huidige tijd aan veel prikkels blootgesteld. Voor veel kinderen is het moeilijk om die hoeveelheid prikkels te verwerken en terug te schakelen naar zichzelf. Dit veroorzaakt dikwijls spanning en stress. Tijdens de lessen maken de kinderen op een speelse en dynamische manier kennis met yoga. In de vorm van een avontuur of thema les worden yogahoudingen afgewisseld met mindfulness, ademhalingsoefeningen, massagespeltjes en meditatieverhalen. Kinderyoga biedt kinderen de ruimte om zelfvertrouwen en ontspanning te ervaren.

Kinderyoga biedt kinderen hulpmiddelen die ze, eenmaal geleerd, voor de rest van hun leven bij zich dragen. In situaties in het dagelijks leven kunnen zij yogatechnieken gebruiken. Op school bijvoorbeeld, voor een toets, ter bevordering van de concentratie, om beter te slapen, ter ontspanning en om te leren omgaan met emoties als angst en woede.



De lessen worden gegeven door
Wieteke de Goede,
fysiotherapeut en gecertificeerd
kinderyoga docent

Wanneer ? Vanaf donderdag 17 september van 16.00 – 17.00 en van 17.00 – 18.00

Waar ? Fysiofit Vught, Industrieweg 26A in Vught

Leeftijd: 6-8 jaar en 9-12 jaar (afhankelijk van het aantal aanmeldingen wordt de groep op leeftijd ingedeeld)

Kosten: de cursus gaat per serie van 10 lessen voor € 80

Informatie en aanmelden via

<http://fysiotherapievught.com/index.php/kinderyoga/>