

Nieuw Nieuw Nieuw

YOGA VOOR KINDEREN

 Voor kinderen van 7 t/m 11 jaar

Als je over kinderyoga hoort denk je misschien aan lekker ontspannen.

Dat is waar, maar kinderyoga is meer.

Kinderyoga is vooral leuk om te doen omdat je met je eigen lichaam bezig bent.

We maken kennis met de zonnegroet en de yogahoudingen door middel van spel en verhalen.

Naast de yoga houdingen oefenen we met ademhalings- en mindfulness oefeningen.

Kinderyoga is nooit een wedstrijd, je mag het doen op jouw manier.

Kinderyoga helpt je om bijvoorbeeld:

http://www.zonnedans.nl/yogavoorjou_bestanden/image002.gif jezelf te zijn, dat je goed bent zoals je bent

http://www.zonnedans.nl/yogavoorjou_bestanden/image002.gif jou zelfvertrouwen te geven

http://www.zonnedans.nl/yogavoorjou_bestanden/image002.gif je spieren soepel en sterk te laten worden, je houding krachtiger te maken

http://www.zonnedans.nl/yogavoorjou_bestanden/image002.gif zelfrespect te hebben en respect voor de ander

http://www.zonnedans.nl/yogavoorjou_bestanden/image002.gif je rustig te leren voelen, goed te ademen

http://www.zonnedans.nl/yogavoorjou_bestanden/image002.gif beter te kunnen slapen

http://www.zonnedans.nl/yogavoorjou_bestanden/image002.gif stil te zijn en met aandacht te voelen en aanwezig te zijn

We starten op woensdag 11 januari 2017

Het zijn 8 lessen van :16.30 – 17.15 uur

Bij Oons – koffie en theehuis

Voornweg 1- Nieuw Balinge

Voor meer informatie mail: [bodyfit@live.nl](mailto:bodyfit@live.nl) – bel: 06 216 36 165

www.yogasport-hoogeveen.nl

Meld je aan vóór 5 januari – Maximaal 8 kinderen

Wees welkom

Kidsyoga® opleiding afgerond 2016