



Nieuw Nieuw Nieuw YOGA VOOR KINDEREN



Voor kinderen van 6 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:

- jezelf te zijn, dat je goed bent zoals je bent
- jou zelfvertrouwen te geven
- je spieren soepel en sterk te laten worden, je houding krachtiger te maken
- zelfrespect te hebben en respect voor de ander
- je rustig te leren voelen, goed te ademen
- beter te kunnen slapen
- stil te zijn en met aandacht te voelen en aanwezig te zijn

We starten op woensdag 15 maart 2017

Van :16.00 – 16.45 uur

Het lesgeld is: € 52,00 voor 8 lessen

Bij Oons – koffie en thee huis

HoekVoornweg 1- Verl.middenraai 61- Nieuw Balinge

Voor meer informatie mail: bodyfit@live.nl – bel: 06 216 36 165

www.yogasport-hoogeveen.nl

Meld je aan vóór 14 maart – minimaal 6 kinderen- maximaal 8 kinderen

Wees welkom bij Cisca, de kinderyoga juf

Kidsyoga® opleiding afgerond 2016