

Holistische Kinderyoga Lessenserie

Inner Spring



Meerdaagse activiteit

23 aug, 6, 20 sep, 4 okt, 1, 15, 29 nov en 13 dec



Tijdstip

van 09:00 tot 09:50 uur



Inner Spring

Diamantstraat 12, Nijmegen

Holistische Kinderyoga. Serie van 8 lessen voor kinderen van 5 - 11 jaar. Holistische kinderyoga gaat uit van het 'helend spelen met kinderyoga'. Het kan regulerend werken en ondersteunen bij de sociaal-emotionele ontwikkeling.

Er komt veel op kinderen af in deze tijd. Hoe blijft je kind in zijn/haar kracht? Het is fijn als kinderen aangereikt krijgen hoe dit te doen. Leren te filteren, eigen grenzen herkennen en aangeven, voelen van eigen lichaamssignalen, gronden.

Holistische kinderyoga gaat uit van het 'helend spelen met kinderyoga'. Het kan regulerend werken en ondersteunen bij de sociaal-emotionele ontwikkeling. Het stimuleert flexibiliteit, kracht en balans, zowel fysiek als mentaal.

Tijdens de les zijn we speels, met plezier en niet-competitief in beweging en is er afwisseling met ontspanningsmomenten.

Naar aanleiding van een thema wat aansluit bij de beleving van kinderen oefenen we kindgerichte yogahoudingen afgewisseld met visualisatie, dansexpressie, oefeningen vanuit mindfulness, heartfulness en yoga nidra/ontspanningsoefeningen. De les wordt afgesloten met een creatieve verwerking.

Vanuit een veilige sfeer krijgt je kind de ruimte om nieuwe mogelijkheden te zien om in eigen kracht te komen, te blijven en zo in balans te zijn. Je kind leert om weer te 'voelen' in plaats van te denken en het zelfbewustzijn ontwikkelt zich. Je kind wordt in zijn geheel benaderd en ondersteund in zijn totale ontwikkeling.

De groepslessen worden gegeven op:

Zaterdagochtend van 9.00 – 9.50u (serie van 8 lessen), praktijk Inner Spring.

Data: 23/8(proefles), 6/9, 20/9, 4/10, 1/11, 15/11, 29/11, 13/12. Tarief: 112 euro.

Bij meer dan 5 aanmeldingen worden de lessen gegeven bij studio IUNO, Hazenkampseweg 26, Nijmegen.

Voor opgave en meer info: moni@innerspring / 0612781574.

Voor wie

Kinderen

Waarover

Sport en bewegen

Wat

Waar

Alle wijken / nvt



Ga voor meer informatie naar
nijmegen-oost.nl/agenda

Holistische Kinderyoga Le...

23 aug, 6. 20 sep, 4 okt, 1. 15.:

Diamantstraat 12

Holistische Kinderyoga Le...

23 aug, 6. 20 sep, 4 okt, 1. 15.:

Diamantstraat 12

Holistische Kinderyoga Le...

23 aug, 6. 20 sep, 4 okt, 1. 15.:

Diamantstraat 12

Holistische Kinderyoga Le....

23 aug, 6. 20 sep, 4 okt, 1. 15.:

Diamantstraat 12

Holistische Kinderyoga Le....

23 aug, 6. 20 sep, 4 okt, 1. 15.:

Diamantstraat 12

Holistische Kinderyoga Le...

23 aug, 6, 20 sep, 4 okt, 1. 15.:

Diamantstraat 12

Holistische Kinderyoga Le....

23 aug, 6. 20 sep, 4 okt, 1. 15.:

Diamantstraat 12

Holistische Kinderyoga Le...

23 aug, 6. 20 sep, 4 okt, 1. 15.:

Diamantstraat 12

Holistische Kinderyoga Le....

23 aug, 6. 20 sep, 4 okt, 1. 15.:

Diamantstraat 12

Holistische Kinderyoga Le....

23 aug, 6. 20 sep, 4 okt, 1. 15.:

Diamantstraat 12

Holistische Kinderyoga Le...

23 aug, 6. 20 sep, 4 okt, 1. 15.:

Diamantstraat 12

Holistische Kinderyoga Le...

23 aug, 6. 20 sep, 4 okt, 1. 15.:

Diamantstraat 12