Yinfluence
Yoga with Lisette



Kinderyoga op de basisschool

Wie ben ik?

Ik ben Lisette, een enthousiaste kinderyoga docente. Met veel liefde en plezier geef ik kinderyoga lessen op basisscholen.

Ik ben opgeleid en geïnspireerd door de Kinderyoga opleiding van Helen Purperhart en het programma Schoolverlichting van De Nieuwe Yogaschool.

Waarom geef ik kinderyoga?

Omdat ik geloof dat het belangrijk is om kinderen een rustmoment te gunnen. Juist in deze tijd én tijdens de drukte van een schooldag. Om kinderen een moment te geven waarin ze in hun lijf kunnen voelen hoe het met ze gaat en waarin ze niet hoeven te presteren.
Kinderen ervaren het vaak als heel fijn om even hun ogen te sluiten en niks te hoeven.



Hoe ziet een kinderyogales eruit?

Ik geef lessen rondom een avontuur of een thema en neem de kinderen hierin mee met speelse oefeningen. Bij de lagere klassen werk ik vooral met avonturen zoals de zee, sprookjes en het oerwoud. Bij de hogere klassen werk ik met thema's zoals aandacht, emoties en zelfvertrouwen.

Lessen bestaan uit:

- Opwarmers
- Speelse yoga houdingen
- Ademoefeningen
- Samenspel
- Mantra zingen en chanten
- Een ontspannen meditatiemoment

Wat biedt kinderyoga?

- Meer rust in de klas
- Meer zelfvertrouwen voor de kinderen
- Meer lichaamsbewustzijn voor de kinderen
- Meer verbinding en acceptatie tussen de kinderen

Voor wie?

Groep 1 t/m 8, de lessen worden afgestemd op de leeftijd van de groep.

Locatie

De lessen geef ik bij voorkeur in de eigen gym-speelruimte van de school.

Mogelijkheden

Ik bied kortdurende pakketten aan voor de kleuters, middenbouw en bovenbouw. In enkele lessen neem ik een klas en de docent mee in de wereld van yoga. Ik leer kinderen om beter naar hun lichaam te luisteren en hun eigen grenzen aan te voelen. Ook geef ik tips en handvatten aan docenten om meer rust in de klas te brengen. Maatwerk is mogelijk.

Wil je meer weten? Stuur me een bericht om te horen over de mogelijkheden.

Namasté! Lisette Loogman

Yinfluence
Yoga with Lisette

lisetteloogman.com 06 1220 4579