

Rust in
je hoofd
en
lekker in
je vel?



Kinderyoga

Wat is yoga?

Yoga is al duizenden jaren oud en komt oorspronkelijk uit India. Het woord Yoga betekent verbinding. Hathayoga is een weg om de natuurlijke verbinding tussen lichaam, geest en de wereld, te versterken. Door fysieke oefeningen, ademhalings- en ontspanningstechnieken, ontstaat een goede geestelijke en lichamelijke gezondheid. Dus rust in je hoofd en lekker in je vel!

Waarom Kinderyoga?

Kinderen leren spelenderwijs. De Hathayoga bieden we daarom in spelvorm aan. Door te spelen met yoga kunnen kinderen kracht en soepelheid ontwikkelen. Ze leren zich bewuster te worden van hun lichaam en hun emoties, en op tijd hun 'accu' op te laden. Door kinderen in contact te brengen met hun innerlijke kracht neemt hun zelfvertrouwen en concentratievermogen toe. Ze worden weerbaarder en leren hun grenzen kennen en aangeven. Ze worden rustiger, voelen zich fit en leren opgebouwde spanning los te laten. De kinderyogalessen

zijn elke week anders maar hebben dezelfde opbouw. Yogahoudingen, ademhalingsoefeningen en ontspanningstechnieken als visualisatie en meditatie zijn vaste onderdelen. We maken gebruik van muziek, dans, zang, tekenen of kleuren. In elke les staat een thema centraal. We werken met thema's uit de natuur zoals de seizoenen, de elementen en de dierenwereld. Kinderen kunnen zelf ook een thema aandragen. De lessen zijn bedoeld voor kinderen van 4 t/m 13 jaar en worden onderverdeeld in de volgende leeftijdscategorieën. 4 t/m 6, 7 t/m 9 en 10 t/m 13 jaar.



Voor wie is Kinderyoga?

Yoga is er
voor alle kinderen!

De meeste kinderen vinden yoga leuk en prettig om te doen.

De ervaring leert dat kinderen zelf uit de yogalessen halen wat op dat moment past bij hun ontwikkeling.

Yoga is niet prestatiegericht.

Het plezier dat de kinderen aan elkaar en aan de lessen beleven staat voorop. Kinderen groeien op in een snelle en veeleisende maatschappij. Ze hebben een druk sociaal programma en hebben vaak meerdere 'verplichtingen' na schooltijd. De ruimte om te spelen en tot rust te komen wordt hierdoor steeds kleiner. Favoriete vrijetijdsbestedingen als TV kijken en 'computeren' zorgen daarnaast voor een dagelijkse blootstelling aan een overdaad aan prikkels.



Yoga laat kinderen zien dat er manieren zijn om al die indrukken en ervaringen te verwerken. Ze leren in de lessen ook hun creativiteit en fantasie te gebruiken, samen te werken en elkaar op een positieve manier aan te raken. Wanneer kinderen ervaringen en indrukken moeilijk verwerken, kunnen spanningen als onrust, angst, concentratiestoornissen, terugtrekken in zichzelf, of agressiviteit ontstaan. Als deze signalen door ouders en opvoeders niet tijdig worden erkend, leidt dit soms tot fysieke klachten als hoofdpijn, buikpijn, bedplassen en maagklachten. In enkele gevallen ontstaat zelfs kinderstress. Yoga kan helpen om bovenstaande klachten te verminderen.

Kinderyoga

Wie geeft de yogalessen?

Mijn naam is Linda Elshof. Ik woon samen met Edwin en ben moeder van Jeanne. Na mijn Heao-opleiding ben ik na een aantal commerciële banen terechtgekomen in het onderwijs. Ik merkte dat mijn hart ligt bij het werken met kinderen. Bij het Titus College in Velp heb ik met veel plezier jongeren begeleid en lesgegeven. Daar heb ik ervaren dat het voor veel kinderen een zware dobber is om te voldoen aan de eisen van onze moderne maatschappij.

In Tibet en Nepal ben ik in contact gekomen met de helende werking van yoga, meditatie en massage. In 2001 heb ik de opleiding voetreflexzonemassage gevolgd in het Ananda yogacentrum. Bij Sri Yoganand en Liesbeth Drijber volgde ik de docentenopleiding Kinderyoga en in 2009 hoop ik de Om Guru yogadocentenopleiding af te ronden.

Het werken met kinderen vind ik erg inspirerend. Het is mooi om te ervaren dat kinderen door de yogalessen (weer) in contact komen met hun innerlijke kracht en spanningen en gebeurtenissen van het dagelijkse leven beter leren hanteren.

Geïnteresseerd?

Laat uw kind genieten van spel en ontspanning en een gratis proefles volgen.

Linda Elshof
Magnolialaan 31, 6982 DK Doesburg
Tel: 06 - 48 42 12 91
www.zelf-yoga.nl



Tekst Linda Elshof, fotografie Patricia Besseling, grafisch ontwerp Ontwerpburo Mooir te Doesburg

