

Wie begeleidt de Kinderyoga

Connie van Geffen – van den Akker,  
afgestudeerd als maatschappelijk  
werkende in 1986. Aansluitend daarop werkend  
als individuele hulpverlener.  
Sinds 2000 werkzaam als coach / trainer  
bij een groot re-integratiebedrijf.

Afgestudeerd als Yogadocent in 1997,  
werkzaam in eigen Yoga- en meditatiepraktijk.

Scholingen gevolgd op het gebied van Yoga –  
meditatie - ademtechnieken – coachen –  
(hartcoherentie) training - Dhammaverdieping.

Aangesloten bij

- › Vereniging Yogadocenten Nederland,  
lid van de Europese Yoga Unie.
- › ISMA-NL (Internationale Stress Management  
Associatie)
- › gecertificeerd hartcoherentie coach bij  
Hartfocus Loosdrecht



U kunt in de praktijk terecht voor  
Yoga – meditatie - massage –  
coaching - training

*“ Leven in een samenleving betekent  
relaties hebben die waardevol zijn.*

*Als je die waardevolle relaties  
wilt behouden  
moet je leren om  
ieder, als persoon  
met eigen behoefte,  
respectvol met de  
ander om te gaan.*

*De ander anders te laten zijn  
zonder daarbij  
je gevoel van  
eigenwaarde  
te verliezen.*

*Leren luisteren naar elkaar,  
elkaar begrijpen  
en*

*samen een  
oplossing zoeken  
om het leven*

*zo mooi mogelijk te maken.*

*Jezelf kunnen ontwikkelen  
als mens*

*met eerbied  
voor elkaar*

*zodat je in liefde en  
vriendschap kunt leven”*

*in* balans *zijn*  
voor lichaam en geest

## Yoga voor kinderen



Connie v.d. Akker en Paul van Geffen  
De Pegstukken 8 5482GC Schijndel

Tel. 073 - 6892254  
E. : [Info@in-balans-zijn.nl](mailto:Info@in-balans-zijn.nl)  
i. : [www.in-balans-zijn.nl](http://www.in-balans-zijn.nl)

## Algemeen

Yoga is een ontdekkingsreis waarin je jezelf leert kennen. Van alle kanten gebeurt dat en waarbij probeer je te komen tot een evenwicht.

Je mag jezelf zijn en blijven. Leren vertrouwen te hebben in jezelf.

Het is een groeiproces waarin elke fase even belangrijk is.

Elk kind mag op zijn eigen wijze de yoga ervaren. Alle gevoelens en ervaringen op eigen wijze doorleven.

Het yoga-onderwijs is gericht op het leren voelen van de grenzen van het lichaam op dit moment. Oefenen binnen die veilige grenzen zonder ze te overschrijden. Dan zullen ze zich vanzelf verleggen, in hun eigen tempo. Oefeningen zijn eenvoudig en klein. Het is gezond voor het jonge lichaam, volop in de groei.

## Wat centraal staat in de yogalessen

- Kinderen helpen ruimte te creëren
- Kinderen helpen hun innerlijke rust en evenwicht te (her)vinden
- De kracht van de stilte ontdekken
- Zelfvertrouwen vergroten
- Bewust worden van mogelijkheden en onmogelijkheden
- Adembeweging leren voelen
- Leren luisteren en vertrouwen op de eigen innerlijke stem
- Van elkaar leren

De yogales is plezier maken waarin liefde, aandacht en intuïtie centraal staan vanuit respect voor het kind. Door duidelijkheid en structuur, innerlijke stilte creëren.

## Redenen om te kiezen voor kinderyoga

- Als je het leuk vindt om samen iets te doen
- Als je wilt leren op jezelf te vertrouwen
- Als je iets wilt doen zonder te hoeven presteren
- Als je wilt ervaren dat je goed bent zoals je bent
- Als je slaapproblemen hebt of angstig bent op school en/of thuis
- Als je je vaak 'niet lekker' voelt, terwijl de dokter niks kan vinden
- Als je je onrustig voelt, snel bent afgeleid of je moeilijk kunt concentreren
- Als je je onzeker voelt in het omgaan met anderen



## Hoe ziet een Yogales eruit

Een yogales is dynamisch. De oefeningen bestaan uit veel bewegingen omdat het lichaam in de groei is. Eenvoudige bewegingen stimuleren de ontwikkeling van het lichaam en zal geen overbelasting geven. Het zijn veelal spelvormen waar veel variatie in gebracht wordt. Houdingen worden speels aangeboden.

In de les gaan we in op de stemmingen van dat moment. Elke les wordt met thema's gewerkt zoals b.v. seizoenen, dieren, muziek, circus, emoties, relaties. Ook kunnen oefeningen afgewisseld worden met onder meer kleuren en boetsen. Er worden matjes, kussens, ballonnen en kleden gebruikt.

## Elementen in de kinderyoga

### • De adem

Ademoefeningen worden gekoppeld aan geluid en klank. Het ademen oefenen is praktisch en zoals het bij kinderen past, spelenderwijs. Adem en beweging worden ook gecombineerd. Je adem zomaar vasthouden maakt je bijvoorbeeld onrustig en angstig. Beweging hoort gewoon bij de adem.

### • Ontspanning

Steeds vaker staan kinderen onder spanning. Het is belangrijk te leren hoe je daarmee kunt omgaan. Van inspanning weer tot ontspanning te komen. Zowel je lichaam als geest heeft af en toe rust nodig. Na rust kun je je dan weer inspannen.

De kunst is dus de juiste spieren te leren aanspannen en daarna te leren ontspannen. Zo is het verschil te voelen en raak je er vertrouwt mee.

### • Stilte oefeningen

Kinderen hebben vaak een enorme overgave en fantasie. Ze kunnen een innerlijke behoefte hebben om stil te zijn.

Gedachten en gevoelens waarnemen en zich hiervan bewust worden. Zo kunnen ze het delen met andere kinderen. Tevens leren ze bij zichzelf te blijven. Kinderen staan nog dicht bij hun innerlijke natuur. Thema's waarbij we stil kunnen zitten horen bij de kinderwereld. Vanuit innerlijke rust bouwen ze vertrouwen op.