Nieuw! Yoga voor Kinderen.

Linda Liza

Mindful kinderyoga

Ik ben bijzonder
Ik mag boos of verdrietig zijn

Ik zit lekker in mijn vel
Ik geef mijn grenzen aan

Ik bereik wat ik wil
Ik maak mijn dromen waar

Ik kan mij concentreren
Ik ben ontspannen

Ik sta stevig
Ik vertrouw op mijn gevoel
Ik ben goed zoals ik ben

Mindful kinderyoga

Kinderen moeten al zo veel.
Ik wil ze laten ervaren hoe fijn de stilte is.
Dat we niet altijd iets hoeven te doen. Dat we mogen zijn wie we zijn.
Geen prestaties en verwachtingen.
Het is altijd goed.
Even lekker jezelf zijn en samen lol maken.

Op een speelse manier werken we aan een goede houding en worden we steeds soepeler. Er is aandacht voor bewustwording van wat je voelt en bewustwording van de adem.
Natuurlijk gaan we ook veel lachen! 😊

De leuke oefeningen, bewegingen en spelletjes richten zich o.a. op ademhaling, houding, beweging, ontspanning en concentratie.

Dus trek je meest grappige sokken aan en neem je favourite dekentje mee dan gaan we YOGA DOEN ! 😉

Ik heb er zin in!

Groetjes Linda Heinsdijk
Linda Liza Mindful KinderYoga

Aanvang lessen: Week van 4 sept 2017
Dinsdag 16.00 - 17.00 uur
Donderdag 16.00 - 17.00 uur

Voor kinderen van 6 tot 9 jaar.
(Afhankelijk van de ontwikkelingen van het kind is deelname door 5 of 10 jarige in overleg met Linda mogelijk.)
Yoga is voor jongens en meisjes!

Kosten: 10 lessen voor 55 euro.
(tussentijds instappen is mogelijk)

Mindful kinderyoga wordt gegeven door Linda Heinsdijk, Mindful kinderyoga docent in opleiding.
Linda wordt bijgestaan door Janne, gediplomeerd yogadocente.

Locatie:
Yoga Buddhi
Leemskuilen 12 Westerhoven.

Voor aanmelding, een proefles of heb je vragen bel/ mail met:

Janne Baudoin
janne@yogabuddhi.nl
06-51411718
www.yogabuddhi.nl