

De Trainer

Femmy Brug is yogadocent, kinderyoga docent, opleider en trainer. Ze woonde en werkte jarenlang in Engeland in het maatschappelijk werk.

In 2006 heeft ze in Nederland KIDSYOGA opgericht, een organisatie die als doel heeft yoga en mindfulness toegankelijk te maken voor alle kinderen en tieners. Femmy volgde opleidingen in India, Portugal en Engeland. Ze is de auteur van drie boeken over yoga en meditatie voor kinderen. Zie www.kidsyoga.nl



Neem contact op wanneer u geïnteresseerd bent in deze training. Deze kan gegeven worden in ieder land en de oefeningen zijn geschikt voor alle kinderen. Ervaring met yoga of mindfulness is niet nodig om de training te kunnen volgen.

Femmy brug: www.kidsyoga.nl
email: info@kidsyoga.nl

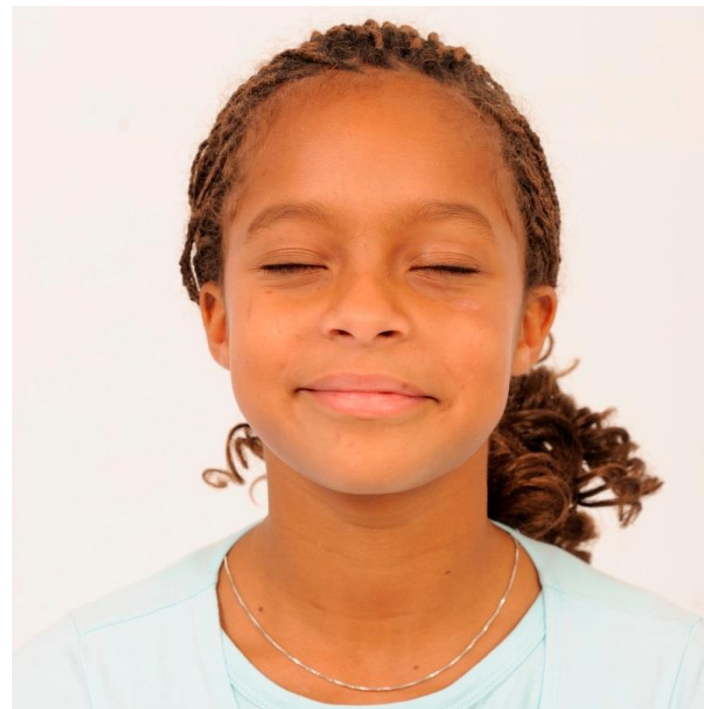
KIDSYOGA

Concentratie beweging ontspanning



TRAINING

Yoga en Mindfulness in de klas



Voor leerkrachten, yoga docenten, therapeuten en pedagogisch medewerkers.

Met Femmy Brug.

Training voor leerkrachten, yoga docenten, therapeuten en pedagogisch medewerkers

Yoga is een eeuwenoude Indiase discipline, die nu over de hele wereld beoefend wordt. De populariteit van yoga neemt nog steeds toe en artsen en psychologen erkennen het belang van de gezondheidsbevorderende werking van yoga, zowel fysiek als mentaal. Er gaan wereldwijd steeds meer stemmen op om yoga te introduceren binnen het onderwijs. Een paar korte momenten tijdens de dag waar yoga technieken worden aangeboden helpt kinderen met de regulatie van onrust, angst en stress. Het bevordert het lichaamsbesef en het komt tegemoet aan de natuurlijke bewegings behoefte. Bovendien leert het kinderen zich te concentreren en te ontspannen, zodat leren makkelijker wordt.

Mindfulness is rustig proberen de aandacht te richten op het moment van nu. De menselijke geest is eraan gewend geraakt steeds bezig te zijn met het verleden of te anticiperen op de toekomst. Dit dragen wij over op onze kinderen. Wanneer kinderen mindfulness leren zullen zij wél kunnen focussen op wat er nu is en hierdoor hun concentratie en levens enthousiasme behouden. Mindfulness is een integraal onderdeel van yoga.



Deze interactieve training geeft deelnemers de nodige handvaten om yoga, meditatie en mindfulness onderdeel te maken van het dagelijkse (leer)programma. De technieken zijn geschikt en aanpasbaar voor alle leeftijden. De training is gericht op het onderwijs, maar is ook heel toepasbaar in het kinderdagverblijf en in therapie.

Praktisch

Alles kan makkelijk geïntegreerd worden tijdens de (school) dag, zonder dat het nodig is om stoelen te verschuiven of andere aanpassingen te maken. De technieken nemen slechts een paar minuten tijd en zijn zeer effectief. De kinderen genieten ervan en leerkrachten en begeleiders zullen een verbetering merken in concentratie en aandacht van de klas of groep waarmee zij werken. Dit heeft een positief effect op de hele groep en het onderlinge contact. Tijd wordt effectief gebruikt, kinderen leren makkelijker en voelen zich gerespecteerd. Dit leidt tot respect voor de ander en aandacht voor de wereld waarin we leven.



De training wordt ondersteund door het boek **'Mindfulness en yoga in de klas'**. Auteur: Femmy Brug. Uitgeverij: Panta Rhei.

Wat leer je?

Spelenderwijs, interactief en met duidelijke uitleg leer je oefeningen voor

- concentratie
- zelfbewustzijn
- respecteren van het eigen lichaam
- respecteren van de wereld; mensen, dieren en de natuur
- Ontwikkelen van de zintuigen
- Bevordering van rust
- Kinderen helpen om te gaan met (de druk van) sociale media)
- ontspanning
- regulatie van angst, onrust, boosheid
- kinderen helpen zelf te leren filteren, in wat ze toelaten en wat niet
- beweging en houdingen zonder onrust en met een doel
- fantasie, verbeelding
- ademhaling en gezonde lichaamshouding