

Ben je op zoek naar een plek waar jouw kind rust, balans, structuur  
ontspanning en plezier kan beleven?

Kom dan naar:

**"Yoga Sadhana-City  
Yoga Retreat Vlissingen"  
St. Jacobstraat 8  
in Vlissingen**



Ben je in de leeftijd van 6 t/m 10 jaar oud, dan ben je welkom om van **14.30 tot 15.30** even rust te vinden in een thema/verhaal over de **deugden**/kwaliteiten die je allemaal in je hebt.

Dit zijn 6 woensdagen in 2019 voor de prijs van **€ 55,00**

Meer info: Zie de Site of mail naar: [sylviakempkes@gmail.com](mailto:sylviakempkes@gmail.com)

Data: Meld je aan voor **1 september** om te weten dat we van start gaan.

\* 11 september

\* 6 november

\* 25 september

\* 27 november

\* 9 oktober

\* 11 december

Lessen worden verzorgd door **Sylvia Kempkes**

Ik ben een ervaren kinderyoga docent/coach en deugdenfacilitator met een ruime ervaring in het werken met kinderen en de zorg die ze nodig hebben.

Opleiding en specialisaties in de yoga genoten. Dit o.a. bij Helen Purperhart in Almere.



Gespecialiseerd in verschillende vormen van yoga voor kinderen en ervaren leerkracht in het Speciaal Basis Onderwijs.

Kinderyoga opleiding, medische kinderyoga, Yoga voor zorgkinderen, krachtspel methode, Kinderyoga coaching, Deugden Kinderyoga, Emotiespel coaching, Opvoeden met Deugden, Yogadans, Innerlijk Kindwerk, Chakrayoga

## Wat zijn de positieve effecten van kinderyoga?



---

### Positieve effecten van kinderyoga op de emotionele ontwikkeling

1. *Kinderen leren hun emoties herkennen en sturen. Tijdens een yoga sessie geven we de kinderen de tijd om stil te staan bij wat ze voelen en waarom ze dit voelen.*
2. *Ademhalingsoefeningen helpen de kinderen om rustiger te worden.*
3. *Kinderen leren op jonge leeftijd hun lichaam kennen door verschillende bewustwordingsoefeningen. Dit leidt tot een positief zelfbeeld en zelfvertrouwen.*
4. *Kinderen zijn mentaal en emotioneel weerbaarder.*

---

### Positieve effecten van kinderyoga op de mentale ontwikkeling

1. *De concentratie verhoogt. Vele oefeningen in yoga zijn specifiek gericht op concentratie zoals onder andere een balanspose.*
2. *Creativiteit en fantasie wordt gestimuleerd. De yoga houdingen worden gekaderd in een verhaal. De kids nemen actief deel aan dit verhaal.*
3. *Yoga brengt beide hersenhelften in evenwicht. Als de rechter en linkerhersenhelft in balans zijn vermindert de kans op dyslexie en dyscalculie.*
4. *We ontdekken nieuwe bewegingen en nieuwe mogelijkheden.*

---

### Positieve effecten van kinderyoga op de sociale ontwikkeling

1. *De voordelen voor de emotionele en mentale ontwikkeling werken ook door op sociaal niveau, wat leidt tot betere relaties met anderen.*
2. *Minder stemmingsschommelingen*
3. *Meer evenwichtig reacties*
4. *Minder pestgedrag en agressie*
5. *We staan stil bij waarden zoals respect, dankbaarheid, grenzen stellen, ...*

---

### Positieve effecten van kinderyoga op de fysieke ontwikkeling

1. *Verhoogde flexibiliteit*
2. *Verhoogde spierkracht*
3. *Goed evenwicht*
4. *Betere lichaamshouding*
5. *Diepere ademhaling*
6. *Verbeterde fysieke conditie*
7. *Goede afwisseling tussen spanning en ontspanning*
8. *Verbetering van motorische vaardigheden*