

In deze drukke tijd, waarin ook kinderen vaak al een drukke agenda hebben of de drukte proeven van onze snelle maatschappij, kan uw kind ontspanning en plezier vinden in de kinderyoga-oefeningen.



Wat houdt dat in, Kinder- en Tieneryoga?

Kinderyoga wordt steeds vaker voorgeschreven door artsen. Uit de praktijk is gebleken dat kinderen baat hebben bij het doen van yoga als zij te maken hebben met bijvoorbeeld:

- hoofdpijn -buikpijn / andere pijnklachten
- slaapproblemen -ademhalingsproblemen
- concentratieproblemen
- (faal)angst en nervositeit.
- add/adhd

Werkwijze

Op speelse wijze komen alle elementen van yoga aan bod, zoals ademhaling, concentratie, meditatie, ontspanning, visualisatie en zelfbewustzijn en yogahoudingen. Er is geen sprake van competitie, iedereen doet wat hij kan, je mag jezelf zijn. De groepen zijn klein, zodat er ruim voldoende aandacht is voor iedere leerling afzonderlijk. We leren onze eigen grenzen kennen en die van anderen te respecteren.

Omgaan met pijnklachten

Voorbeeld: bij buikpijn wordt vaak onbewust de adem vastgehouden. Het inhouden van de adem kan extra spanning geven en de pijn erger maken. Met behulp van yoga en ontspanningsoefeningen leren kinderen het verschil waar te nemen tussen spanning en ontspanning en meer in balans te komen. Er wordt geoefend om de spanning los te laten met behulp van de adem. Wanneer kinderen spanning leren herkennen in het lichaam kunnen ze hier beter op reageren door op de ademhaling te letten. Zo leren ze op lange termijn zelf oplossingen te vinden op spannende momenten in hun leven.

**Voor alle medische
en niet-medische
zorg voor uw kind**



Een afspraak maken?

www.dekinderkliniek.nl
Op werkdagen krijgt
u binnen 24 uur
bericht over de afspraak
via de e-mail.

Meer informatie?

Irene Tepper-Hagens
*Yogadocente Tiener- en
Kinderyoga*

irenetepper@dekinderkliniek.nl
06 413 80 232

Hospitaalweg 1
1315 RA ALMERE
036 – 868 87 04

Yoga voor Tieners

Voor tieners is het prettig een speciale les aan te bieden. Tiener yoga is gericht op en aangepast aan wat nodig is in deze levensfase (12 t/m 18 jaar). Jongeren maken intense veranderingen door. Zowel fysiek, emotioneel als sociaal. Tieners kunnen zich ook gespannen voelen en ervaren vaak druk. De yoga-oefeningen bieden hen een manier om met de veranderingen in hun lichaam om te gaan, zelfvertrouwen op te bouwen en zich te leren concentreren. Hierdoor kan de tiener zich na verloop van tijd zelfverzekerder en stabielere voelen.

Yoga voor Kinderen

De Kinderyoga is er voor kinderen in de leeftijd van 4 tot ongeveer 11 jaar. Per kind en in overleg met ouders wordt gekeken of een kind in de tiener yoga-groep past.

Algemene informatie

Over Irene Tepper-Hagens

Irene is al ruim 8 jaar bezig met yoga. Eind 2007 heeft zij de kinderyoga-opleiding afgerond bij Helen Purperhart en sindsdien heeft zij haar eigen kinderyogacentrum De Vlinder in Almere. Met veel enthousiasme geeft zij les aan peuters, kinderen en tieners.

Irene is gediplomeerd pedagoge. Ze werkt sinds 2002 in de kinderopvang, waarvan ruim twee jaar in de Verenigde Staten.

De kosten

De cursus bestaat uit blokken van 10 lessen. De kosten zijn 90 euro. Instroom is mogelijk. De groepen zijn klein, zodat er voor iedere leerling genoeg aandacht is.

Privé-sessies

Individuele yoga-begeleiding is ook mogelijk en kan speciaal naar behoefte aangepast worden.

Lestijden

Voor lestijden: www.dekinderkliniek.nl of neem contact op. Tijdens schoolvakanties zijn er geen lessen.