

KINDERYOGA en PEUTERYOGA

Er komt veel op kinderen af in deze tijd. Vanuit een veilige sfeer krijgt je kind op speelse wijze handvatten aangereikt om te filteren en bij zichzelf te blijven. Tijdens de les zijn we speels en met plezier in beweging en is er afwisseling met ontspanningsmomenten.

Holistische kinderyoga en peutoryoga gaat uit van het 'helend spelen met kinderyoga'. Het kan regulerend werken en ondersteunen bij de sociaal-emotionele ontwikkeling. Het stimuleert flexibiliteit, kracht en balans, zowel fysiek als mentaal. Alertheid, lichaamsbesef en expressie worden bevorderd.

MINDFUL/HEARTFUL KINDERYOGA

Mindful/Heartful Kinderyoga vormt een combinatie van kinderyoga met aandachtstraining vanuit mindfulness & meditatie en technieken vanuit heartfulness & hartfocus. Het kan regulerend werken en ondersteunen bij de sociaal-emotionele ontwikkeling. Ook geeft het ondersteuning om meer in het nu te blijven, meer naar het hart te luisteren, te vertrouwen op het hart. Beter om te kunnen gaan met spanningen en stressvolle situaties. Voor meer ontspanning en plezier.

KINDERCOACHING HOOGSENSITIVITEIT en KINDERYOGA THERAPIE

Individueel traject op maat. Voor kinderen die het op welke manier dan ook (even) niet makkelijk hebben.

Inner Spring verzorgt ook workshops **(MINDFUL) KINDERYOGA** en **OUDER & PEUTERYOGA**.

Voor meer informatie en overig aanbod: www.innerspring.nl.

Inner Spring / www.innerspring.nl / moni@innerspring.nl / 0612781574 / Diamantstraat 12 / Nijmegen / KvK 66720362



'See with your heart!'

De lessen zijn afwisselend en plezier staat voorop. Vanuit een veilige sfeer krijgt je kind de ruimte om nieuwe mogelijkheden te zien om in eigen kracht te komen, te blijven en zo in balans te zijn.



Moni Hubers