

Juni 2020

Inner Spring aanbod komende periode

LESSENSERIES

De kinderyoga lessen op donderdagmiddag bij bso De Regenboog en de peutoryoga lessen op donderdagochtend bij bso Jump zijn weer gestart. Heel fijn de kinderen weer live les te mogen geven!



COACHING HOOGSENSITIVITEIT

- Coaching bij hoogsensitiviteit voor kinderen, jongeren en volwassenen.

<https://www.innerspring.nl/hsk-hoogsensitieve-kind/>
<https://www.innerspring.nl/hsp-hoogsensitieve-persoon/>

Voor meer informatie: <https://www.innerspring.nl/>
Voor aanmelden: monihubers@gmail.com / 0612781574.

Inner Spring Oefeningen Juni 2020

REINIGINGSOEFENING

Deze oefening zorgt ervoor dat je je lichaam van binnen mooi schoonmaakt, het is een lymfeklierdrainage waarbij de afvoer van afvalstoffen wordt gestimuleerd.

Zet een ritmisch muziekje op, zodat je de oefening met de kinderen in een gelijkmatig tempo kunt doen. Bij oudere kinderen kun je de ademhaling benoemen, bij jongere kinderen laat je dit weg.

- * Ga in kleermakerszit zitten en sluit je ogen.
- * Plaats je handen op je bovenbenen en je bovenarmen tegen je lichaam.
- * Til je armen iets op, met de handpalmen naar elkaar toe.
- * Adem in en breng je rechterarm schuin omhoog.
- * Adem uit en breng je arm omlaag.
- * Adem in en til je linkerarm schuin omhoog.
- * Adem uit en breng je arm weer omlaag. Ga zo door.



VUURADEM

De vuurademhaling is één van de meest reinigende ademhalingsoefeningen die bestaat! Met jonge kinderen doe je deze oefening heel



kort. Een halve minuut is genoeg. Met oudere kinderen kun je de oefening een minuut aanhouden. Je kunt de vuuradem zowel zittend als staand doen.

- * Steek je tong uit je mond en hijg als een hond die net flink heeft gerend.
- * Die snelle adembeweging hou je vast, terwijl je je tong weer binnenboord brengt en je mond sluit, terwijl je door je neus begint te ademen.
- * Voel hoe je buik beweegt. Je kunt je handen op je buik leggen om het beter te voelen.
- * Adem steeds kort en krachtig uit. Trek daarbij je navel naar binnen.
- * De in- en uitademingen zijn snel en zonder pauze ertussen.
- * Begin met één ademhaling per seconde. De nadruk ligt op de uitademing. De inademing komt vanzelf.
- * Als je klaar bent, mag je je ogen sluiten en navoelen.

MEDITATIE

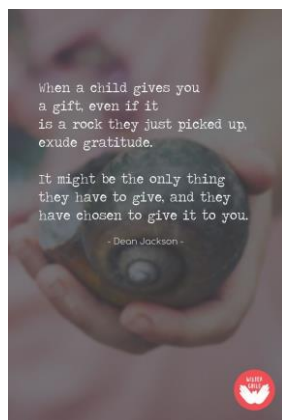
Ga zitten in kleermakerszit of lotushouding. Doe je ogen dicht. Adem diep in en uit via de neus. Ontspan je. Kies één van onderstaande korte zinnen. Denk de woorden in jezelf een aantal keer achter elkaar.

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| * Ik kan het! | * Ik doe het goed! |
| * Ik ben sterk! | * Ik ben mooi! |
| * Ik ben tevreden! | * Ik ben geduldig! |
| * Iedereen is mooi! | * Ik hou van mezelf! |
| * Ik ben dankbaar! | * Ik ben veilig! |
| * Ik ben met één met iedereen! | * Ik mag alles voelen! |

Inner Spring Inspiratie

'Ik voel, ik voel, wat jij niet voelt.' <https://vimeo.com/31847337>

'Jasmijn is zeven en kan heel gelukkig worden door bomen te knuffelen of door met dieren te praten. Alles wat zij aanraakt lijkt te veranderen in levende, voelende wezens. Robert is tien en is het liefst de hele dag in de natuur. Hij klimt hoog in de bomen en kan daar de niet altijd even makkelijke dagelijkse realiteit ontvluchten. Door Elsbeth van Noppen.'



Lieve groetjes,

Moni Hubers
Inner Spring

In juli verschijnt de volgende nieuwsbrief.

Ken je iemand die eventueel ook geïnteresseerd is in deze nieuwsbrief, stuur gerust door!