

### **KINDERYOGA en PEUTERYOGA**

Er komt veel op kinderen af in deze tijd. Vanuit een veilige sfeer leert je kind op speelse wijze 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 en TIENERYOGA**

Een combinatie van kinderyoga en tieneryoga 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**

Individueel traject op maat. Je kind krijgt o.a. oefeningen en handvatten bij het leren verwerken van prikkels, het voelen en aangeven van eigen grenzen, het beter leren reguleren van (heftige) emoties, het omgaan met je soms anders voelen, het terugkrijgen van je energie, het bij jezelf blijven in sociale contacten, het inzetten van hoogsensitiviteit als kracht.

*Inner Spring verzorgt ook **oudercoaching** bij o.a. hoogsensitiviteit en **workshops** voor het onderwijs en de opvang.*

Inner Spring / [www.innerspring.nl](http://www.innerspring.nl) / [moni@innerspring.nl](mailto: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