



April & Mei 2021

Inner Spring voor kinderen

Peuteryoga (2 - 4 jaar)

Wekelijkse lessen op donderdag van 10.30-11.15u KION Jump.

Kinderyoga (5 – 11 jaar)

Ik bied voor komende periode 2 varianten kinderyoga series. Zo gauw ik vanuit KION duidelijkheid heb wanneer ik weer als externe in het gebouw bij De Regenboog de lessen mag geven informeer ik jullie hierover.

Variant 1 Kinderyoga:

- * Serie van 9 lessen, wekelijks
- * Data: do 20 mei (proefles) / 27 mei / 3 juni / 10 juni / 17 juni / 24 juni / 1 juli / 8 juli / 15 juli
- * Zodra externen bij de BSO weer in het gebouw mogen worden de lessen gegeven bij De Regenboog in het kleurlokaal van 14.15-15.05u.
- * In de tussentijd worden de lessen gegeven bij Diamantstraat 12, inloop 14.15u / lestijd 14.25-15.15u.
- * Tarief: 54 euro

Variant 2 Kinderyoga:

- * Serie van 4 lessen, eens per twee weken
- * Data: vr 28 mei (proefles) / 11 juni / 25 juni / 9 juli
- * Deze lessen worden gegeven op vrijdag eens per 2 weken bij Diamantstraat 12, inloop 14.15 / lestijd 14.25-15.15u.
- * Zodra externen bij de BSO weer in het gebouw mogen, is er weer mogelijkheid om de lessenserie op de donderdag bij de BSO te hervatten, ik overleg dat dan met jullie.
- * Tarief: 24 euro.

Mindful Kinderyoga (8 – 12 jaar)

- * Serie van 4 lessen, eens per twee weken
- * Data: vr 28 mei (proefles) / 11 juni / 25 juni / 9 juli
- * Lessen worden gegeven in klein groepsverband. Combinatie van mindfulness & kinderyoga.
- * Deze lessen worden gegeven op vrijdag eens per 2 weken bij Diamantstraat 12.
- * Lestijd 15.45-16.45u.
- * Tarief: 48 euro.

Mindful Tieneryoga (12 - 16 jaar)

- * Serie van 4 lessen, eens per twee weken
- * Data: vr 28 mei (proefles) / 11 juni / 25 juni / 9 juli
- * Lessen worden gegeven in klein groepsverband. Combinatie van mindfulness & kinderyoga.
- * Deze lessen worden gegeven op vrijdag eens per 2 weken bij Diamantstraat 12.
- * Lestijd 17.00-18.00u.
- * Tarief: 48 euro.

Daarnaast bied ik voor kinderen en tieners: coaching, begeleiding bij hoogsensitiviteit en individuele kinderyoga therapie.

Inner Spring voor volwassenen

Mindful Yoga

*In het kort gaan we in dit programma aan de slag met yoga in combinatie met mindfulness oefeningen.
Er is volop aandacht voor het soepel houden van je lichaam en je geest.
Ook gaan we aan de slag met je energiebalans.*



- * Serie van 4 lessen, eens per twee weken
- * Data: vr 28 mei (proefles) / vr 11 juni / vr 25 juni / vr 9 juli
- * Lessen op moment individueel of in duo mogelijk. Mocht het binnenkort weer mogelijk zijn om in klein groepsverband deze lessen te geven dan kan de groep uitgebreid worden naar max. 4 deelnemers.
- * Lestijd 9.15-10.15u
- * Tarief voor 4 lessen: individueel 120 euro / 2 personen 80 euro p.p. / drie of vier personen 60 euro p.p.

Coaching

Het kan zijn dat je op een bepaald gebied even uit balans bent of er een bepaalde vraag speelt in je dagelijkse leven. In het kort gaan we in een coaching sessie aan de slag om weer grip bij dit gebied terug te krijgen. Zo weer balans terug kan komen. De aandacht ligt daarnaast vooral op het versterken van vertrouwen in jezelf, eigen kwaliteiten in kunnen zetten in je dagelijkse leven, luisteren naar dat wat je hart je vertelt.

- * Kosteloos kennismakingsgesprek
- * Tarief per sessie 60 min: 55 euro (dit tarief geldt tot de zomervakantie voor de coaching sessies, normaal is dit 65 euro per sessie).
- * Locatie: Diamantstraat 12, Nijmegen
- * Mogelijkheden data: wo 26 mei 9.15-10.15u / wo 2 juni 9.15-10.15u / wo 16 juni 9.15-10.15u / wo 23 juni 9.15-10.15u / wo 30 juni 9.15-10.15u. (Mocht dit moment niet uitkomen, kijk ik uiteraard mee naar een ander passend moment).

Inner Spring verzorgt verder ook

Workshops en trainingen voor scholen en opvang.

Mocht je meer willen weten over dit aanbod, neem gerust contact met me op.

Inner Spring Oefening

Blijje appeltjes oefening

Een oefening die je met het hele gezin kunt doen!

Wat is de blijje appel methode:

Het idee erachter is heel simpel: vul jouw prachtige zijn, in ieder geval elke dag met 3 dingen waar jij blij van wordt. Deze 3 blijje dingen kun je Blijje Appels noemen, want het is letterlijk voeding waar we Blij van worden. Aan je kind kun je uitleggen: dat als je de hele dag zure of boze appels eet, jouw buikje niet blij wordt. Buikjes worden blij van Blijje Appels, dus is het heel belangrijk voor de balans in ons, om elke dag minimaal 3 Blijje Appeltjes tot ons te nemen.

We ontspannen door activiteiten te doen, waar we blij van worden!

Deze regel past op elke leeftijd en is in het Leven heel belangrijk voor onze groei.

Met je kind kun je hier een lijstje voor maken.
Op dit lijstje, staan allerlei activiteiten waar het kind altijd blij van zal worden.
Kleine zaken, haalbaar binnen een gezin en vanuit het kind te doen.

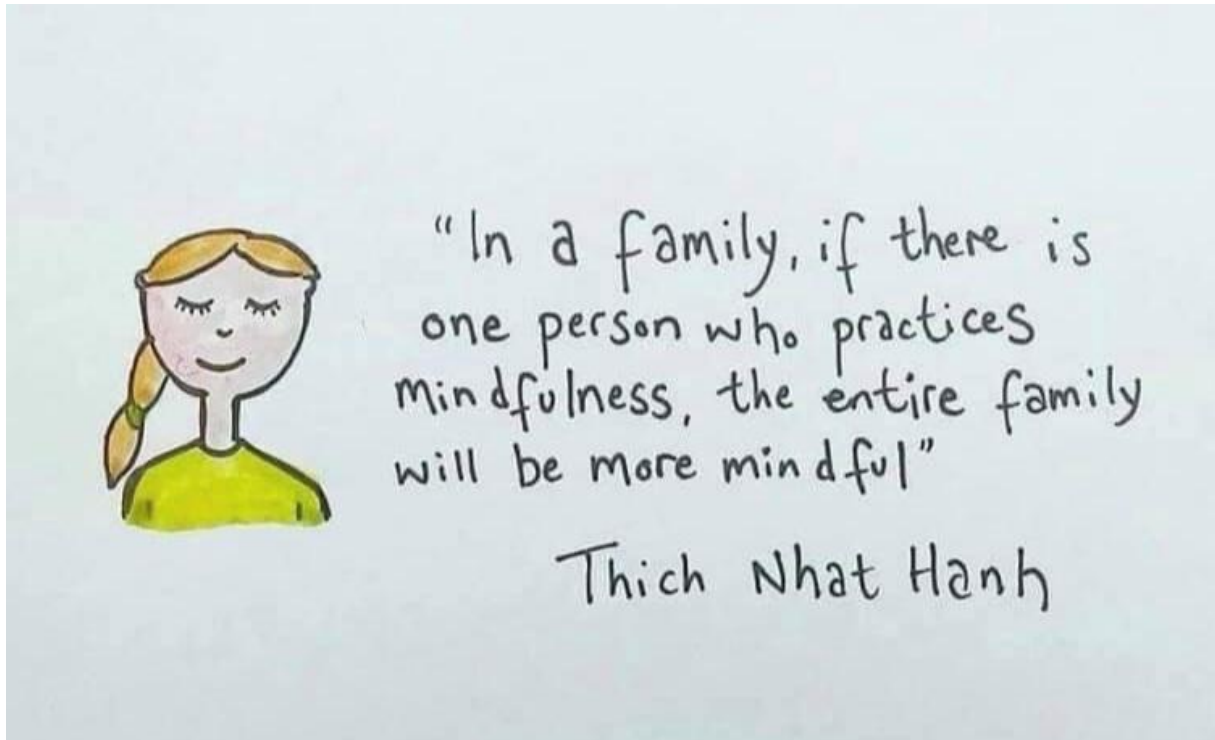
De truc:
Bij het opstaan, alvast 3 dingen uitkiezen van het Blijje Appeltjes lijstje!
Zo weet je kind, dat er altijd 3 dingen zijn op die dag, die in ieder geval Blijje Voeding zullen opleveren.
Dit geeft rust in het hoofdje van je kind, pauze in het lijfje van je kind en een balans in de dag.
Het geeft harmonie in het wezen van ons.

Het leukste is, om het met het hele gezin te doen.
Blijje Appeltjes lijstjes bij ieders bedje of tafeltje, waarmee je elkaar nog kunt tippen.
Of zoals veel kinderen na een tijdje gaan zeggen: nou mam, jij mag ook wel weer eens een Blij Appeltje nemen, volgens mij heb je het nodig!



(van Lichtfladderaars)

Inner Spring Inspiratie



Blijf gezond!

Lieve groetjes,

Moni Hubers
Inner Spring

In juni verschijnt de volgende nieuwsbrief.

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