



*Sep & Oktober 2021*

### **INNER SPRING VOOR KINDEREN**

#### Peuteryoga (2 - 4 jaar)

Wekelijkse lessen op donderdagochtend.

9.00 – 9.45u KION Jump, Oosterhout. 10.30 – 11.15u KION De Regenboog, Nijmegen.

#### Kinderyoga (5 – 11 jaar)

Serie van 8 lessen op donderdagmiddag. Start 2 september. Proefles is kosteloos.

14.15 – 15.05u KION De Regenboog, Nijmegen.

15.45 – 16.35u Praktijk Inner Spring, Diamantstraat 12, Nijmegen.

#### Mindful Kinderyoga (8 – 13 jaar)

Serie van 4 lessen (eens per twee weken) op vrijdagmiddag. Start 3 september. Proefles is kosteloos.

15.45 – 16.45u Praktijk Inner Spring, Diamantstraat 12, Nijmegen.

#### Kindercoaching

Trajecten op maat op donderdag en vrijdagmiddagen. Praktijk Inner Spring, Diamantstraat 12, Nijmegen.

#### Coaching Hoogsensitiviteit (HSK)

Trajecten op maat op donderdag en vrijdagmiddagen. Praktijk Inner Spring, Diamantstraat 12, Nijmegen.

#### Workshop ZIJN (5 – 11 jaar)

In de workshop ZIJN gaan we op een speelse en creatieve manier aan de slag en bewegen we volop. Oefeningen vanuit yoga, dans, tekenen en muziek komen hierbij aan bod. Plezier staat hierbij voorop! De workshop wordt gegeven op donderdag 28 oktober (in de herfstvakantie) van 9.30 – 11.00u, Praktijk Inner Spring, Diamantstraat 12, Nijmegen. Er is ruimte voor 6 aanmeldingen. Bij 3 aanmeldingen start de workshop. Het tarief is 15 euro. Voor opgave of meer info: [moni@innerspring.nl](mailto:moni@innerspring.nl) / 0612781574.

### **INNER SPRING VOOR JONGEREN**

#### Mindful Tiener yoga (12 - 17 jaar)

Serie van 4 lessen (eens per twee weken) op vrijdagmiddag. Start 3 september. Proefles is kosteloos.

17.00 – 18.00u Praktijk Inner Spring, Diamantstraat 12, Nijmegen.

#### Coaching Jongeren

Trajecten op maat op donderdag en vrijdagmiddag. Praktijk Inner Spring, Diamantstraat 12, Nijmegen.

#### Coaching Hoogsensitiviteit (HSJ)

Trajecten op maat op donderdag en vrijdagmiddag. Praktijk Inner Spring, Diamantstraat 12, Nijmegen.

### **INNER SPRING VOOR VOLWASSENEN**

#### Mindful Yoga Studenten

Serie van 4 lessen (eens per twee weken) op vrijdag en woensdagochtend. Start 1 september. Proefles is kosteloos.

10.45 – 11.45u Praktijk Inner Spring, Diamantstraat 12, Nijmegen. Individueel of in duo.

#### Mindful Yoga Volwassenen

Serie van 4 lessen (eens per twee weken) op vrijdag en woensdagochtend. Start 1 september. Proefles is kosteloos.

9.15 – 10.15u Praktijk Inner Spring, Diamantstraat 12, Nijmegen. Individueel of in duo.

#### Mindful Parenting

Traject van 4 sessies (eens per twee weken) op vrijdag en woensdagochtend. Start 1 september.

10.45 – 11.45u Praktijk Inner Spring, Diamantstraat 12, Nijmegen.

#### Coaching / Counseling

Trajecten op maat op woensdag en vrijdagochtend. Praktijk Inner Spring, Diamantstraat 12, Nijmegen.

#### Coaching Hoogsensitiviteit (HSP)

Trajecten op maat op woensdag en vrijdagochtend. Praktijk Inner Spring, Diamantstraat 12, Nijmegen.



## INNER SPRING OEFENING

### Freeze- frame ( hartfocus oefening )

Het herbeleven van een mooie herinnering geeft een positief gevoel en is goed voor de gezondheid.  
Een oefening voor het gezin:

Ga rustig zitten, kom even bij jezelf -als een rups in een cocon- en maak contact met je hart.  
Begin met de HartFocus-adem:  
Leg een hand op je hart en de andere hand op je buik.  
Bij elke inademing richt je je aandacht op het hart:  
Stel je voor dat de adem bij je hart naar binnen stroomt.  
Bij elke uitademing richt je je aandacht op de buik:  
Stel je voor dat de adem daar je lichaam verlaat.  
Herhaal dit in een rustig tempo.  
Denk aan een moment waar je blij van werd.  
Hoe is dat? Waar in je lichaam voel je dat?  
Laat dat gevoel door je hele lichaam stromen.

### Hartenklop-massage (hartfocus oefening)

De thymusklier is verbonden met het hartchakra en door cirkeltjes te kloppen rond het midden van je borstgebied wordt deze klier gestimuleerd. De thymusklier speelt een belangrijke rol in het immuunsysteem en de hartenklop-massage is een goede oefening voor het bevorderen van hart-contact en de algehele gezondheid. Een mooie affirmatie om tijdens het kloppen uit te spreken: 'Ik ben liefde en voel mij verbonden met alles en iedereen.'

## INNER SPRING INSPIRATIE



Buddha Doodier

Ik kijk ernaar uit weer van start te gaan in september!

Lieve groetjes,

Moni Hubers  
Inner Spring

*Eind oktober verschijnt de volgende nieuwsbrief.*

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