



### Workshop 9:

#### Rust in de groep met yoga

door Marieke Martens – Ma.Ma.

In de hectiek van alle dag zijn er te veel kinderen met een vol hoofd. Er moet zoveel.

Zowel thuis als op school wordt er veel van onze kinderen gevraagd. Kinderyoga leert kinderen op een speelse manier lekkerder in hun vel zitten. Een kinderyogales bestaat uit afwisselend actieve en ontspannende elementen. Na het actieve deel is het tijd voor ontspanning. Door ontspannings- en ademhalingsoefeningen leren kinderen hun hoofd leeg te maken. Dit is een belangrijk onderdeel omdat de kinderen even niks 'moeten'.

Voor leerkrachten in het basisonderwijs en pedagogisch medewerkers in de kinderopvang, is het relatief eenvoudig om korte yogaoefeningen, massage spelletjes of ontspanningsoefeningen tussendoor in de klas of de groep te doen.

In de workshop "Rust in de groep", gaan de deelnemers zelf ervaren hoe het is om uit je hoofd en in je lijf te komen.

Daarbij wordt er ruim aandacht besteed aan onderlinge kindermassage in de groep. Uit onderzoek is gebleken dat als kinderen elkaar regelmatig masseren het pestgedrag afneemt, kinderen hun grenzen beter kunnen aangeven, stress verminderd en structureel lekkerder in hun vel komen te zitten. Tijdens de workshop krijgen de deelnemers tools om hier direct in de praktijk mee aan de slag te gaan.

### Contact

Hoofdkantoor

Rijksstraatweg 104

7383 AW Voorst

[academies@oino-advies.nl](mailto:academies@oino-advies.nl)

T 088 - 410 10 50

[www.oino-advies.nl](http://www.oino-advies.nl)