



# KLEUTER- & KINDERYOGA



## VOOR SUPERKIDS 4 TOT 8 JAAR

Via een creatieve mix van yogahoudingen en ademhalingsoefeningen gaan we spelenderwijs op avontuur. We combineren dit met **aanraak-, meditatie- en relaxatiemomenten**. Leren **ontspannen, ontdekken en beleven** staan centraal. **Bewegen, spel en plezier** staan voorop!

### Lessenreeks KLEUTER- & KINDERYOGA schooljaar 2024-2025

**lesdag + lesuur:** vrijdagavond van **15u45 tot 16u45**

**lesdata:**

- 13, 20, 27 september en 4, 11, 18 oktober en 22, 29 november en 6, 13 december 2024  
*Er is GEEN les op 25 oktober + 8 en 15 november + 20 december 2024*
- 10, 17, 24, 31 januari en 7, 14, 21 februari en 26 april en 9, 16, 23 mei 2025  
*Er is GEEN les op 28 februari + 2 mei 2025*

**MAART + JUNI: geen lessen**

**kostprijs: € 210** voor 21 lessen

**merk op:** De opvang is inbegrepen van einde schooltijd op vrijdag tot de les start om 15u45. (Yogarij om 15u10 van VBA 'De Wegelink' naar referterzaal/yogazaal 't Spey naast de school.)



VERBINDING

ENERGIE

VOELEN

LOSLATEN

EVENWICHT

INSCHRIJVING mogelijk voor COMBI-LESSEN

**YOGA & WEERBAARHEIDSTRaining** voor superkids (8-14j)

€ 144 voor de **COMBI-lessenreeks** (enkel in sept. & okt. - 17u00 tot 19u15)  
= **6 lessen TIENERYOGA (€ 60) en 6 lessen WEERBAARHEIDSTRaining (€ 84)**



### WAAR?

'zaal 't Spey'- school 'De Wegelink', **Kerkdreef 4 VICHTE WIE?**

Liesbeth Derie, **een enthousiaste, creatieve en sportieve liefskracht met een passie voor het welzijn van kinderen.**

- Bachelor leerkracht lager onderwijs
- Bachelor logopedie en audiologie
- Gediplomeerd weerbaarheidstrainer Rots & Water (opleiding gevolgd bij een Master Instructor van het officiële Gadaku-instituut)
- Gediplomeerd yogadocente voor kleuters, tieners en jongeren (opleiding gevolgd bij Amba Amba)
- Masterclass Nieuwe autoriteit en geweldloos verzet
- Braingym (deel 1 & 2)

### HOE INSCHRIJVEN?

Via de website [www.groeikampen.be](http://www.groeikampen.be)

Mailen naar [creagroeikampen@gmail.com](mailto:creagroeikampen@gmail.com)

met vermelding van de naam van uw kind + de geboortedatum + uw contactgegevens als ouder.

# TIENERYOGA

## VOOR SUPERKIDS 8 TOT 14 JAAR



Via het uitvoeren van yogahoudingen leren tieners zich focussen op zichzelf en zijn ze zich bewuster van hun lichaam, emoties en omgeving. Door het aanbrengen van ademhalings-, relaxatie-, kracht- en evenwichtsoefeningen leren ze overvloedige spanningsenergie afvoeren en nieuwe, meer gebalanceerde energie aanvoeren. Leren op zoek gaan naar hun **innetijke balans** staat centraal. We leggen de focus op **harmonie tussen lichaam & geest en ruimte om te ademen & te voelen.**

### Lessenreeks TIENERYOGA schooljaar 2024-2025

**lesdag + lesuur:** vrijdagavond van **17u00 tot 18u00**

**lesdata:**

- 13, 20, 27 september en 4, 11, 18 oktober en 22, 29 november en 6, 13 december 2024  
*Er is GEEN les op 25 oktober + 8 en 15 november + 20 december 2024.*
- 10, 17, 24, 31 januari en 7, 14, 21 februari en 26 april en 9, 16, 23 mei 2025  
*Er is GEEN les op 28 februari + 2 mei 2025*

**MAART + JUNI: geen lessen**

**kostprijs: € 210** voor 21 lessen

[www.groeikampen.be](http://www.groeikampen.be)





# WEERBAARHEIDS TRAINING

VOOR SUPERKIDS 8 TOT 14 JAAR

Wil je jouw kind leren...

mentaal sterk staan

opkomen voor zichzelf

grenzen aangeven

Sterk als het moet, zacht als het kan!

## HOE?

Dit kan via het volgen van het erkende en wetenschappelijk onderbouwde 'ROTS- & WATERprogramma'.

## DOEL?

Door middel van **psychofysieke oefeningen** in spelvorm aan te bieden **versterken** we de **sociale vaardigheden**, het **zelfvertrouwen**, de **communicatievaardigheden** en de **fysieke en mentale weerbaarheid** van uw kind.

## INHOUD:

Het **programma** voorziet een combinatie van oefeningen op vlak van **ademkracht, lichaamstaal en communicatie**. We wisselen tijdens de weerbaarheidstrainingen fysieke activiteiten vol spel, beweging en samenwerking af met reflectiemomenten en kringgesprekken. Respect, plezier en verbinding in een veilige groepsfeer zijn prioritair!

## ACHTERGRONDINFORMATIE:

**Rots** staat voor je eigen krachten en talenten.

**Water** staat voor het vermogen om positief met anderen te spelen, te werken, te leven.

*Het is wetenschappelijk bewezen dat het 'ROTS & WATERprogramma' kinderen helpt om **weerbaarder te worden, conflicten op een betere manier op te lossen en sterker om te gaan met pestsituaties.***

**YOGA & WEERBAARHEIDSTRAINING**  
voor superkids (8-14j)  
**INSCHRIJVING mogelijk**  
voor **COMBI-LESSEN**

€ 144 voor de **COMBI-lesseenreeks**  
(enkel in sept. & okt. - 17u00 tot 19u15)  
= **6 lessen tienerYOGA (€ 60) en**  
**6 lessen WEERBAARHEIDStraining**  
**(€ 84)**



Het is een bewuste keuze om het aantal plaatsen te beperken om de kwaliteit en kleinschaligheid te garanderen!



GROEIEN

SAMENWERKEN

BEWEGING

VEERKRACHT

DOORZETTEN

## Lessenreeks WEERBAARHEIDSTRAINING schooljaar 2024-2025

enkel in september en oktober 2024

op vrijdagavond van 18u15 tot 19u15

lesdata: 13, 20, 27 september en 4, 11, 18 oktober 2024

kostprijs: € 84 voor 6 lessen

[www.groekampen.be](http://www.groekampen.be)

## HOE INSCHRIJVEN?

Via de website [www.groekampen.be](http://www.groekampen.be)

Mail naar [yogaboekenkamp@gmail.com](mailto:yogaboekenkamp@gmail.com) met vermelding van de naam van uw kind + de geboortedatum + uw contactgegevens als ouder.

Voor meer informatie mag u mij ook telefonisch contacteren (na 16u30): 0497 64 83 70

