



Yoga infoboekje  
voor curieuzeneuze  
mama's, papa's,  
oma's & opa's

Dit boekje is van: .....

Heidi Petré

Wat kan yoga voor je doen?

Yoga is heel erg goed voor je lichaam maar ook voor je gedachten. Het brengt je lichaam en je gedachten tot rust.

TIP: doe geen yoga net nadat je hebt gegeten, dat vind je lichaam niet zo leuk en dan gaan de bewegingen wat moeilijker. Na het eten wilt je lichaam eigenlijk gewoon eventjes rusten.



Wat hebben we tijdens dit uurtje gedaan?

We hebben ons lichaam en onze gedachten tot rust gebracht. Alle stoffen in ons lichaam die ons moe maken, hebben we door yoga oefeningen aangepakt. En ook onze gedachten die ons soms bezig houden, angstige gevoelens, boze gedachten of misschien zelfs een beetje stress, die hebben we ook tot rust gebracht met yoga.

Je moet HELEMAAL NIET aan je tenen kunnen met je handen of dubbel plooiën. Ieder zijn tempo en zijn manier. Zolang het maar plezant is.

Info over de lessen van januari '21 tot juni '21:

### Kinderyoga

kids van 5 jaar tot 12 jaar

2-wekelijks op zondagvoormiddag - 9u30 tot 11u

10/1, 24/1, 28/2, 14/3, 28/3, 25/4, 9/5, 23/5, 6/6 en 20/6

11€/les of 90€ voor de ganse reeks (10 lessen)

leden van hetzelfde gezin krijgen 5€ korting bij de tweede inschrijving

### Kind/(groot)ouder yoga

kids vanaf 3 jaar mét ouder/grootouder

Maandelijks op zondagvoormiddag - 11u30 - 12u30

24/1, 28/2, 28/3, 25/4, 23/5 en 20/6

15€/les of 78€ voor 6 lessen

### Tienerbubbel

Op woensdagavond voor tieners van 12 jaar tot 18 jaar

Maandelijks op woensdagavond - 19u30 tot 21u

27/1, 24/2, 31/3, 28/4, 26/5 en 23/6

11€/les of 54€ voor 6 lessen

Inschrijven verplicht: Heidi Petré - [heidi@llou.be](mailto:heidi@llou.be) - 0478 81 13 12



Tijdens de eerste les krijgen de kids hun eigen yoga-boekje mee (enkel als je inschrijft voor de ganse reeks). Dat is hun schriftje waarin we telkens een overzichtje plakken van wat we deden tijdens de les. Daarin schrijven we ook onze hersenspinsels op, maken we tekeningen, plakken we mooie dingen, ... Een soort van yoga scrap- boek dus. Een rustboekje waar de kids zich volledig in kunnen en mogen uitleven. En op die manier weet het thuisfront waar we mee bezig zijn tijdens de yoga en kan je er eventueel thuis ook mee aan de slag.

Je mag steeds contact opnemen met Heidi via mail of telefoon, als je vragen hebt, als je bedenkingen hebt, als je dingen wilt vertellen over je kind of gewoon om te zeggen dat je content bent.

Want ontspannen kids = ontspannen mama's & papa's. En vice versa.

Heidi Petré – heidi@lloou.be – 0478 81 13 12



Hoe deden we dat?

Eerst rolde we op onze rug, om ons wat op te warmen, om onze spieren wat los te maken en gewoon ons plekje op de yogamat te vinden.

Daarna deden we samen de zonnegroet.

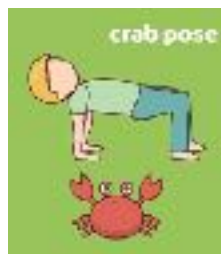
Deze groet doe je 's ochtends net nadat je bent opgestaan, om de zon te groeten, je



lichaam wat los te maken na een nachtje slaap en vooral om je lichaam op te warmen zodat je klaar bent voor de dag. Als je de zonnegroet nog niet kent, dan is het best even oefenen. Het lijkt wel een dansje. Maar hoe meer je dit oefent, hoe beter je dit kent. Vergeet vooral niet dat NIETS MOET in kinderyoga.

Daarna gingen we aan de slag met wat asana's, dat zijn yoga houdingen. We kozen voor asana's die ons lichaam zuiveren en tot rust brengen, alle stress en pijntjes er uit! Dat deden we door middel van een spelletje: een fidget spinner draaien tot die op een yoga houding stilvalt en die houding deden we dan samen.

Dit waren onze asana's:

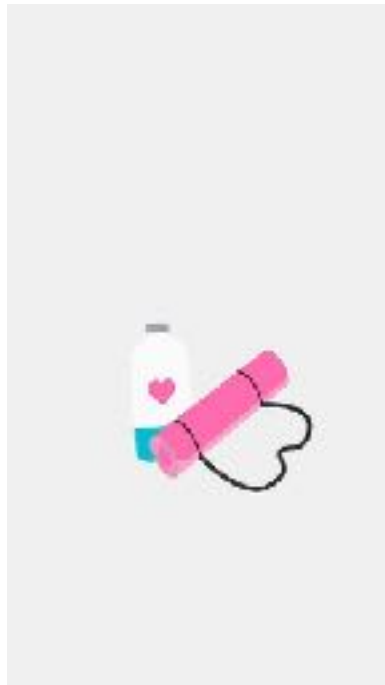


leuk om te weten  
voor mama's of  
papa's of oma's of  
opa's of vrienden of  
vriendinnen

sla snel om...

Tijdens de yogales doen we altijd ook iets creatiefs: mala's maken (om 's avonds in bed rustig te leren ademen en relaxen), onze eigen relaxspray maken voor als we gaan slapen, samen verhalen maken en lezen, ... En wat we maken, nemen we mee naar huis zodat je dit thuis kan gebruiken wanneer je maar wilt.

Het doel van deze kinderyoga lessenreeks is de kinderen in beweging krijgen d.m.v. spelletjes om daarna ontspannen na te genieten op de yogamat. Onze lesjes zijn niet strikt of afgelijnd, er is ruimte voor input van de kids zelf, er is ruimte om af te wijken van wat er op de 'planning' staat.



Dit is onze zonnegroet.

We maakten er een leuk rijmpje bij:

- 1) in de ochtend ga ik staan
- 2) rek me uit en zie de zon opgaan
- 3) ik buig eerst tot aan mijn tenen
- 4) en strek dan mijn benen
- 5) dan ga ik laag op de grond
- 6) op mijn buik zoals een zeehond
- 7) en dan de poep in de lucht
- 8) nog 1 keer benen strekken met een zucht
- 9) en armen weer in de lucht
- 10) tadaa!

En tenslotte was het tijd om even te ontspannen. Gewoon languit op onze yogamat te liggen, lekker warm dekentje over ons, rustig muziekje op, wat lavendelspray rondom ons en oogjes dicht. Savasana. Stil liggen. Niets moeilijker dan dat. Ook voor grote mensen.

We deden samen een bodyscan en probeerden zo ons lijfje en onze gedachten te ontspannen.



Daarna deden we 2 ademoefeningen om wat te ontladen.

Eerst deden we een leeuw na en brulden luid met onze tong uit onze mond. En zonder het te weten deden we een adem oefening die alle spanning en stress wegneemt, door ons gezicht volledig te ontspannen, onze tong uit te steken en luid te grommen zoals een leeuw. Het ziet er misschien wat gek uit (tijdens kinderyoga hoef je helemaal niet zo serieus of stil te zijn) maar het helpt ons om alles los te laten, ons wat op te warmen.

De leeuwenadem geeft ons een energieboost, ideaal om 's ochtends te doen dus.



Daarna zoemden we zoals bijen, want hoe gek dat klinkt, klanken zorgen voor ontlasting bij kinderen. En de 'mmmmmmmm'-klank is zeer ontspannend en rustgevend.





Weetje?  
wist je dat yoga geïnspireerd  
is door dieren?  
Dieren zijn heel wijs met hun  
lichaam.



**DOG YOGA**