

Yoga is al duizenden jaren oud en komt oorspronkelijk uit India. Het woord Yoga betekent verbinding. Hatha yoga is een weg om de natuurlijke verbinding tussen lichaam, geest en de wereld, te versterken. Door fysieke oefeningen, ademhaling- en ontspanningstechnieken, ontstaat een goede geestelijke en lichamelijke gezondheid. Dus rust in je hoofd en lekker in je vel!

Bij Ouder&Peuteryoga worden de verschillende onderdelen van yoga op een speelse manier beoefend en aangepast aan het niveau van het kind. Je doet dit samen met je kind.

Peuters vinden het heerlijk om actief te zijn, maar hebben ook behoefte aan ontspanning. Yoga is een fijne manier voor peuters om te bewegen en te ontspannen. Yoga ondersteunt peuters in hun motorische ontwikkeling, vergroot het zelfvertrouwen, bevordert de concentratie, prikkelt de creativiteit, geeft energie en bevordert de sociale vaardigheden.

Brenda van der Oord (43 jaar) heeft een brede achtergrond en is moeder van drie fantastische kinderen (5, 7 en 14 jaar). Zij heeft de opleiding tot Docente Peuteryoga gevolgd bij Marjoleine Tiemstra. Momenteel werkt ze als zelfstandig coach met volwassenen en jongeren en als docente peuteryoga in Leiden en Sassenheim.

## Ouder&Peuteryoga

### Lessen Ouder&Peuteryoga

**Ouder&Peuteryoga lessen zijn dynamisch. Elke les heeft een thema (bijv. natuur/seizoenen, dierenwereld, dwergen, knuffels,) dat aansluit bij de beleving van peuters. Op een creatieve manier komen actieve en ontspannende yogaoefeningen, zintuigenspelletjes, massage- en ademhalingsoefeningen aan bod. Daarnaast is er ruimte voor dans, muziek, spelletjes, tekenen en expressie.**

**Er is geen competitie, peuters hoeven niet te presteren. Iedereen doet wat hij of zij kan. Door tijdens de les samen te werken leren kinderen hun eigen grenzen en die van anderen beter kennen en respecteren. Het gaat niet om de perfecte houding, maar om het plezier in het ontdekken en benutten van eigen mogelijkheden!**

**Verder is het erg leuk om te zien hoe je kind zich ontwikkelt en om dit samen te doen.**

**Leeftijden : Kinderen van 1,5 tot 4 jaar.**

**Groepsgrootte: Minimaal 4 en maximaal 6 kinderen met ouder/begeleider per groep.**

**Duur: De lesduur bedraagt 45 minuten.**

**Kosten : De lessen worden aangeboden in een blok van 4 lessen. Prijs per blok is € 50,- inclusief drinken en iets lekkers.**

**Locatie: Speeltuin 'Rondom De Maredijk', Maredijk 100 in Leiden**

**[www.svmaredijk.nl](http://www.svmaredijk.nl)**

**Tijd: woensdag 10.15 uur tot 11.00 uur  
De startdatum is afhankelijk van het aantal aanmeldingen.**

**Docent: Brenda van der Oord**

**Aangesloten bij het netwerk voor kinderyoga en kindercoaching.**

**Aanmelden: [info@bvdocoaching.nl](mailto:info@bvdocoaching.nl) of  
06 51031549**