

# KIKKER-YOGA 4+

Op creatieve eigen-wijze probeer ik kleuters speels educatie, plezier en eigenwaarde bij te brengen met als basis yoga. Kleuters kennen een korte concentratieboog en de les zal daarom 30 minuten duren. De opbouw van de lessen is iedere les hetzelfde, er worden dan bekende en nieuwe oefeningen gedaan. Hierdoor herkennen de kinderen de structuur binnen de les en raken spelenderwijs vertrouwd met yoga.

*De oefeningen zijn gericht op:*

- motoriek
- evenwicht/balans
- kracht
- ademhaling
- zintuigen
- bewust bewegen en ontspannen



Kosten: € 40,-

Cursusduur: 8 lessen voor kleuters (4-6jaar)

Startdatum: maandag 23 januari van 16.00 - 16.30

*Ter informatie:*

Draag kleding waarin je makkelijk beweegt en neem een handdoek mee voor over de yogamat (ter hygiëne). Yogamatten zijn aanwezig! De meeste kinderen zullen direct uit school komen, om 15.45 staat er drinken op je te wachten met een koekje. De laatste les mag een begeleider meekomen, dan laten we zien wat kikker-yoga is!

De yogalessen zijn in handen van: **Yoga enzo** (Carolien Hartman)  
telefoonnummer: 06 41 47 35 82/e-mail: [yogaenzo@live.nl](mailto:yogaenzo@live.nl)

---

Wijkcentrum 't Nieuwelant - Rotterdamseweg 176 - Vlaardingen  
Telefoonno.: 010 434 99 78 - e-mail: [nieuwelant@online.nl](mailto:nieuwelant@online.nl) - gironummer: 87 35 929