

### Waarom yoga voor kinderen?

Drukke in de stad, druk vanuit 'social media', druk om te presteren. Yoga kan kinderen ondersteunen om meer grip op hun aandacht te krijgen, beter rust in zichzelf te vinden en dit weten vast te houden.

De yoga training '**mentale krachtontwikkeling**' is speciaal ontwikkeld voor de Kung Fu jeugdselectie van 6 tot 12 jaar, en is een speelse methode om in contact te komen met hun innerlijke kracht.

Om naast de Kung Fu jeugd ook andere kinderen in contact te brengen met deze yoga bieden wij een serie workshops aan. Deze workshops bieden kinderen een unieke kans om kennis te maken met yoga en eveneens de Chinese cultuur te proeven.

Workshop data: 16 juni, 23 juni, 30 juni, 7 juli en 14 juli (tot de zomervakantie)

Tijdstip: 10:00 - 11:30 uur (zaterdag ochtend)

Kosten workshops: (5 lessen): € 40,-

Locatie: Lizzy Ansinghstraat 88, te Amsterdam, Kung Fu School Liu He Men

Aanmelden: Stuur een email naar: [liuhemenschool@gmail.com](mailto:liuhemenschool@gmail.com)

### Open dag op zaterdag 2 juni 2018 van 10:00uur tot 11:30uur

Ben je geïnteresseerd? Kom dan meedoen aan een proefles "mentale krachtontwikkeling" op 2 juni 2018 van 10:00 tot 11.30. Deelname is gratis, alle kinderen van 6-12 jaar zijn van harte welkom! Stuur een email naar: [liuhemenschool@gmail.com](mailto:liuhemenschool@gmail.com) om je aan te melden.



***Meer uitleg over de workshopserie 'mentale krachtontwikkeling' gebaseerd op yoga***

Kinderen leren spelenderwijs houdingen en oefenen ongemerkt een meer bewuste ademhaling. Creativiteit wordt bevordert en het concentratievermogen verhoogt. Volgens de kenners zijn de positieve effecten van deze hippe sport ook voor de jongsten groot.

Doelstellingen van de workshops zijn:

- mentale krachtontwikkeling;
- beter omgaan met de druk van buitenaf;
- stress weg werken;
- evenwicht creëren en behouden;
- kinderen spelenderwijs bewust te maken van hun eigen mogelijkheden en creativiteit.

Hiervoor wordt gebruik gemaakt van verschillende ademhalingsoefeningen, yogahoudingen, spelletjes, ontspanning, het creatieve via het voorstellingsvermogen en het speelse via aandacht oefeningen. Zo worden kinderen zo ruim mogelijk gestimuleerd in hun ontwikkeling, om tot een sterke persoonlijkheid uit te groeien.