

Kinderyoga start in LCC

ZEVENKAMP - Yogacursussen voor volwassenen zijn er heel veel, maar voor kinderen nog niet. Op vrijdag 2 februari begint in LCC Zevenkamp een kindercursus yoga. En ook voor deze doelgroep betekent yoga een wisselwerking tussen voelen en denken, in contact komen met het natuurlijke in jezelf. Docente is Rieneke Vierhoven: "Het is moeilijk één antwoord te geven op de vraag wat yoga is. Mensen ervaren yoga op hun eigen manier. Yoga is uiteindelijk niet iets wat je doet, maar wat je beleeft. Het woord yoga is afgeleid van het woord yuj dat juk, verbinding, verenigen betekent. Verbinden van lichaam en geest." Bij de cursus kinderyoga wordt niet alleen gewerkt met klassieke yogahoudingen, vertelt Vierhoven. "Ik maak gebruik van spelelementen met dans en verhalen. Yogahoudingen hebben vaak namen van dieren en deze kunnen gebruikt worden in een verhaal. Op reis naar het bos of de dierentuin en allerlei dieren tegenkomen die uitgebeeld worden in yogahoudingen. Maar ook met tekeningen, kringgesprekken en masseren probeer ik de les zo boeiend mogelijk te maken. Met als doel een innerlijke reis en het vergroten van het zelfvertrouwen, concentratie en evenwicht." Tien lessen op vrijdag, 15.45-16.45 uur (6-9 jaar) en 16.45-17.45 uur (9-12 jaar). Informatie of aanmelden kan bij het LCC, tel. 010-4563993 of 010-2518988, www.pureyoga.nl en www.curzusenzo.nl.



Yogadocente Rieneke Vierhoven geeft yoga aan kinderen. Op 2 februari start een cursus in LCC Zevenkamp.