

## **WS7: Rel-actie: kinderyoga doorheen de dag**

Evi Saerens, docent

- Rel-actie Kids en Teens biedt naast een zorgvuldig samengesteld programma dat meteen inzetbaar is thuis, in de klas, als kinderyogadocent of tijdenskindercoaching hulpmiddelen en richtlijnen voor het verbindend en heartfelt opvoeden van kinderen van 4 tot 16 jaar

Tijdens deze workshop ervaren we hoe je kinderen en jongeren met eenvoudige yoga-oefeningen rust kan laten vinden. We gaan vooral op zoek naar hoe je deze input een plek kunnen geven in het dagdagelijkse. Vóór een gezinsgesprek een kort yoga-moment om in een kalm brein te komen? Voor die drukke tafelsituatie even een doe-moment? Er zijn allerlei manieren om yoga-elementen binnen te smokkelen in dagelijkse situaties.

Meer info: [snubbelbubbel.blogspot.com](http://snubbelbubbel.blogspot.com)