



HUISREGELS KINDERYOGA (tijdens de les)

1. Je doet het altijd goed: yoga is geen prestatie
2. We houden rekening met elkaar en luisteren naar elkaar
3. Tijdens de les zijn we stil en houden de aandacht bij onszelf
4. Vragen stellen mag, steek wel even je vinger op en wees geduldig
5. Voel je je niet lekker of is er iets anders aan de hand, laat het even vóór de les weten
6. Heb je even geen zin om mee te doen of voelt een oefening niet prettig, ga gerust even op je mat zitten of liggen
7. In de yogaruimte wordt er niet gerend en geschreeuwd.
8. Ga zuinig om met de yogaspullen
9. Luister goed naar jezelf... en de juf! Spelregels om van te voren met de

ALGEMENE AANWIJZINGEN KINDERYOGA (voor de ouders)

Zorg ervoor dat je zoon of dochter:

- voor de les naar het toilet is geweest.
- De handen wassen
- losse, comfortabele kleding draagt (waar ze goed in kunnen strekken en makkelijk kunt ademen, dus geen spijkerbroek)
- geen haarspelden, sieraden en andere voorwerpen die bekneld kunnen raken bij zich hebben of dragen.
- Niet eten tijdens de les, dus ook geen snoep of kauwgum. Een flesje water mag wel.
- Voor de les wat gegeten heeft. Dit om de bloedsuiker te verhogen
- Op blote voeten of sokken in de les komt.
- Handdoek of deken, warme sokken en bijvoorbeeld een trui meeneemt om aan te trekken tijdens de ontspanning aan het eind van de kinderyogales
- Op de hoogte is van de huisregels.

Soms lukt het een kind niet om de rust en aandacht te hebben voor een yogales, daardoor moeten we soms besluiten dat het beter is dat uw kind stopt met yoga. Mocht dit het geval zijn, dan zal de docent dit met u bespreken. Uiteraard zullen we eerst samen zoeken naar een oplossing om uw kind toch te kunnen laten genieten van yoga.

Wij verzorgen ook één op één lessen.