

Beste ouders / verzorgers,

Rond de meivakantie heb ik in alle klassen een gastles kinderyoga gegeven. Het waren twee leuke ochtenden. Voor de onderbouw was het thema koningsdag. De kinderen werden mee genomen in het verhaal hoe het is om een dag Koning of Koningin te zijn. Koning Alex viert feest:

Koning Alex wordt eerst rustig wakker, doet zijn ochtendoefeningen, daarna zijn mantel om, zet zijn kroon op en bij het zien van de zon doet hij de zonnegroet. Vervolgens is er feest in het kasteel en ontvangt hij de gasten die met koets en paarden aankwamen. Er was een mooi optreden van dansers en natuurlijk feestelijk eten. Aan het einde van de dag was de koning moe en voldaan en ging heerlijk slapen en genoot na van zijn dag!

Hieronder nog even een leuke terug blik van alle asana's (yogahoudingen) en massagetrein die er in het themaverhaal zaten verwerkt!

In de bovenbouw ging het thema over zelfvertrouwen:

Een avontuur met het zoeken naar de schat! Er was flessenpost aangespoeld op een eiland met een schatkaart erin. Deze schatkaart bracht je langs allemaal dieren met een speciale boodschap: o.a de schildpad met als boodschap: *ik ben precies goed zoals ik ben*, de vis met de boodschap:adem in adem uit, de dolfijn met de boodschap: *bekijk de wereld eens op zijn kop*. En meerdere asana's.

Het lieveheersbeestje zat ook in de les verwerkt, die staat voor:vertrouw anderen. Bij groep 7/8 heb ik aan het einde van de les de opdracht elkaar opvangen gedaan. Uiteindelijk heeft iedereen in het midden gestaan en zich laten opvangen door de groep. Super knap gedaan!

Voor meer informatie betreft Kinderyoga:

www.straalstralend.nl of bel gerust 06 21987661

