

# Dingjan Peuterdansonderwijs

Training peuter- kleuteryoga

# Gegevens Training peuter- kleuteryoga

De training peuter- kleuteryoga wordt in twee vormen aangeboden, online of live.

## Online

### **Mogelijkheid 1    Individueel online op een vaste datum**

<b>Data - tijd</b>	Zie website <a href="http://www.peuterdans.nl">www.peuterdans.nl</a>
<b>Aantal</b>	Max 16 personen
<b>Duur</b>	Een dagdeel van 3,5 uur incl. pauze
<b>Kosten</b>	€ 125,- pp incl. lesboek, certificaat en portokosten (per post opgestuurd)
<b>Opgave</b>	<a href="http://www.peuterdans.nl">www.peuterdans.nl</a> / Agenda

### **Mogelijkheid 2    Individueel online op afspraak**

<b>Datum - tijd</b>	In overleg
<b>Duur</b>	Een dagdeel van 3,5 uur incl. pauze
<b>Kosten</b>	€ 225,- pp excl. kosten lesboek, certificaat en portokosten (per post opgestuurd). Met een groepje wordt er een offerte gemaakt.
<b>Opgave</b>	<a href="mailto:info@peuterdans.nl">info@peuterdans.nl</a>
<b>Opmerking</b>	Ook mogelijkheid voor live

### **Mogelijkheid 3    Incompany - met een groep online**

<b>Datum/ tijd</b>	In overleg
<b>Duur-</b>	Een dagdeel van 3,5 uur incl. korte pauzes
<b>Aantal</b>	Max 16 personen
<b>Kosten</b>	Tot 8 personen € 650,- 8 tot 12 personen € 750,- 12 tot 16 personen € 850,- (excl. lesboeken, certificaten en portokosten, is nl afhankelijk van het aantal deelnemers). Bij meer dan 16 personen wordt de prijs aangepast en is er een extra training nodig.
<b>Lesboek</b>	Bij de training hoort een lesboek dat uitgebreide informatie bevat omtrent peuter-kleuteryoga met o.a. lesopbouw, foto's en een muziekljst. Prijs € 17,50
<b>Certificaat</b>	€ 2,- per stuk
<b>Boeking</b>	<a href="https://peuterdans.nl/offerte/">https://peuterdans.nl/offerte/</a> - 06-29037701

## Live

### **Mogelijkheid 1    Individueel in een groep op vaste datum**

<b>Data - tijd</b>	Zie website <a href="http://www.peuterdans.nl">www.peuterdans.nl</a>
<b>Aantal:</b>	Max 16 personen
<b>Duur</b>	Een dagdeel van 3,5 uur incl. pauze
<b>Kosten</b>	€ 150,- pp incl. lesboek en certificaat
<b>Locatie</b>	n.t.b. locatie in Rotterdam
<b>Opgave</b>	<a href="http://www.peuterdans.nl">www.peuterdans.nl</a> / Agenda

### **Mogelijkheid 2    Individueel op maat**

<b>Op maat</b>	Een-op-een. Je doet mee met 2 peuteryogalessen, erna theorie.
<b>Datum/ tijd</b>	Datum/ochtend in overleg – richtlijn 9.15 - 13 uur / max 2 personen
<b>Kosten</b>	€ 150,- pp incl. certificaat en lesboek
<b>Locatie</b>	n.t.b. kinderopvanglocatie in Rotterdam of omstreken
<b>Opgave</b>	info@peuterdans.nl

### **Mogelijkheid 3    Incompany- Training peuter- kleuteryoga op locatie**

<b>Datum/ tijd</b>	In overleg
<b>Duur/kosten</b>	3,5 uur bij max 20 personen / € 800,-
<b>Max personen</b>	(excl. reiskosten/ certificaten/ cursusboeken) Bij grote afstand meer dan 60 km van Rotterdam en/ of grotere groep geldt een meerprijs of wordt een 2 <sup>e</sup> training ingepland.
<b>Plaats</b>	Op locatie
<b>Lesboek</b>	Bij de training peuter- kleuteryoga is een lesboek dat uitgebreide informatie bevat omtrent peuter- kleuteryoga met o.a. lesopbouw, foto's en een muziekljst. Prijs € 17,50
<b>Certificaat</b>	€ 2,- per stuk
<b>Boeking</b>	<a href="http://www.peuterdans.nl/offerte/">http://www.peuterdans.nl/offerte/</a> - 06-29037701

### **Voor alle vormen geldt:**

<b>Doelgroep</b>	Pedagogische medewerkers in de kinderopvang, dans-, muziek- en yogadocenten, leerkrachten, ouders en andere geïnteresseerden.
<b>Kleding</b>	Makkelijk zittende kleding en laag schoeisel/ sokken.
<b>Materiaal</b>	Yogamat en schrijfwaren

### **Voor Online geldt verder:**

<b>Online-</b>	Een laptop/ Ipad/ Computer met een camera of webcam.
<b>Voorwaarden</b>	Een lege ruimte van een paar meter voor het scherm waar je totaal goed te zien bent voor de praktijkonderdelen.

## **Waarom yoga voor peuters en kleuters?**

Peuters en kleuters kunnen heel actief zijn, maar hebben ook ontspanning nodig. Ze ontdekken hun eigen lichaam en omgeving met hun zintuigen; voelen, ruiken, zien, horen en ...proeven. Veelal raken de zintuigen overprikkeld door de omringende leefwereld. Sommige kinderen kunnen zich maar moeilijk afsluiten voor al die prikkels die ze de hele dag binnen krijgen. Een kind kan hierdoor overspoeld raken en oververmoeid. Yoga kan steunend zijn om de kinderen meer bestand te maken tegen de overdaad aan prikkels.

## **Inhoud Online**

### **Programma onlinetraining peuter-kleuteryoga met een groep & individueel**

De onlinetraining zal bestaan uit een PowerPoint presentatie met veel beeld materiaal, die wordt afgewisseld met het fysiek volgen van een yogales op de mat en andere praktijkoefeningen. De opbouw van alle elementen van een peuter-kleuteryogales wordt door foto's en filmpjes inzichtelijk gemaakt. Naast het fysieke aspect wat zich vertaalt naar rustgevende en actieve houdingen, wordt in de training ook aandacht besteed aan de ademhaling, yogaspelletjes, zintuigen, liedjes, mantra's, massage en meditatie. Verder; hoe wissel je actieve onderdelen af met rustgevende onderdelen? Hoe bouw je een yoga les op en af? Welke muziek is bruikbaar? Welke materialen zijn bruikbaar in een yogales?

### **Combinatie onlinetraining peuter-kleuteryoga met yogales op locatie**

Een onlinetraining peuter-kleuteryoga kan ook incompany of individueel gecombineerd worden met live peuter of kleuteryogalessen, gegeven door de trainer. Dit kan in een kinderdagverblijf of peuterspeelzaal zijn of op een basisschool (kleuters). De deelnemers kunnen dan wisselend meedoen. Zo ervaren zij het geleerde in de praktijk. Ook kunnen deelnemers zelf les geven onder toezicht van de trainer. Dit kan ook via film worden beoordeeld op afstand. Een offerte wordt op maat gemaakt.

## Inhoud Live

### **Programma live training peuter-kleuteryoga met een groep en incompany**

Aan de hand van het fysiek volgen van een gehele yogales gedurende 30 à 45 minuten, voor peuters en kleuters, wordt elk onderdeel en element van de yogales naderhand toegelicht. In de training leer je hoe een peuter-kleuteryogales volgens de lesmethode van Dingjan Peuterdansonderwijs in de praktijk 'werkt'. Naast het fysieke aspect wat zich vertaalt naar rustgevende en actieve houdingen, wordt er ook aandacht besteed aan de ademhaling, yogaspelletjes, zintuigen, liedjes, mantra's, massage en meditatie. Verder; hoe wissel je actieve onderdelen af met rustgevende onderdelen? Hoe bouw je een yoga les op en af? Welke muziek is bruikbaar? Welke materialen zijn bruikbaar in een yogales?

### **Programma training peuter-kleuteryoga individueel op maat**

De deelnemers doen mee in 2 peuteryogalessen in een kinderdagverblijf of peuterspeelzaal. De lessen worden gegeven door de trainer. Erna volgt 1,5 uur theorie; een evaluatie over de ervaringen en uitleg over de Dingjan lesmethode. Zie verder inhoudelijk hierboven.

### **Combinatie training peuter- kleuteryoga incompany met peuteryogales**

Een training peuter- kleuteryoga incompany kan ook gecombineerd worden met peuteryogalessen aan de peuters. Na de gevolgde training, kan de trainer peuteryogalessen geven aan de peuters waaraan de deelnemers kunnen meedoen. Zo ervaren zij het geleerde in de praktijk. Ook kunnen deelnemers zelf les geven onder toezicht van de trainer. Een offerte wordt op maat gemaakt.

### **Praktijkopleiding peuter-kleuteryoga**

Met de (online)training peuter-kleuteryoga als basis kan je, na toelating, naar de praktijkopleiding peuter- kleuteryoga om peuter-kleuteryoga docent te worden, volgens de lesmethode van Yvonne Dingjan, peuterdans- yogadocente en trainer van Dingjan Peuterdansonderwijs. Dit is een 9 weekse opleiding met één lesochtend in de week. Je gaat yogales geven aan peuters in de kinderopvang. Je leert hoe je op speelse en verhalende wijze, een reeks yogales kan maken en geven voor de doelgroep 2- tot 6-jarigen, de peuters en kleuters. Je raakt bekend met alle onderdelen van een yogales.

De praktijkopleiding peuter- kleuteryoga heeft een eigen schriftelijke eindtoets en diploma en is geaccrediteerd door NBD0 Dansbelang en erkend door het CRKBO.

De praktijkopleiding peuter- kleuteryoga kan plaatsvinden in de kinderdagopvang (vanuit Dingjan Peuterdansonderwijs) of kan incompany op locatie plaatsvinden. Een offerte wordt op maat gemaakt. Bekijk voor meer informatie de website [www.peuterdans.nl](http://www.peuterdans.nl)



Yvonne Dingjan  
Trainer & docente peuter-kleuterdans en  
peuter-kleuteryoga - Creativiteit in Dans & Yogadocente

T: +31 (0) 6 29037701

E: [info@peuterdans.nl](mailto:info@peuterdans.nl)

I : [www.peuterdans.nl](http://www.peuterdans.nl)

F: [www.facebook.com/dingjanpeuterdansonderwijs](https://www.facebook.com/dingjanpeuterdansonderwijs)

IG: [dingjanpeuterdansonderwijs](https://www.instagram.com/dingjanpeuterdansonderwijs)

in: [Yvonne Dingjan](#)

K.v.K. Rotterdam nr. 24324199

BTW nr. NL001732593B68

IBAN NL15INGB067.08.85.312