

Dingjan Peuterdansonderwijs



Training peuter- kleuteryoga

Training peuter- kleuteryoga

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.



Programma training peuter-kleuteryoga

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?

Aan de hand van veel praktische oefeningen, worden bovenstaande vragen en veel meer in beeld gebracht en ervaren. Daarnaast is er ruimte voor onderlinge uitwisseling. De deelnemers zullen ook zelf een stukje les maken en aan elkaar les gaan geven.

Er is een lesboek peuter- kleuteryoga bij de training inbegrepen.



De training peuter- kleuteryoga wordt aangeboden op

- Datum:** Zondag 16 maart 2025
- Tijd:** 10 - 17 uur
- Aantal:** Max 12 personen
- Duur:** 7 uur incl. lunchpauze
- Kosten:** € 285,- pp incl. lesboek en certificaat
- Locatie:** Nivon Rotterdam – Dirk smitsstraat 76,
3031 XE Rotterdam. Betaald parkeren vanaf 12 uur.
- Lunch:** Zelf meenemen. Koffie en thee aanwezig.
- Opgave:** www.peuterdans.nl / Agenda
- Meenemen:** Instrumentale meditatieve of relax muziek via bv. spotify op mobiel/ Ipod/ laptop etc. met 'n boxje. Schrijfwaren.
- Kleding:** Makkelijk zittende kleding, yogamat en sokken
- Lunch:** Zelf meenemen. Koffie en thee aanwezig.
- Opgave:** www.peuterdans.nl / Agenda
- Doelgroep:** pedagogische medewerkers, dansdocenten, yogadocenten, leerkrachten, muziekdocenten, sportaanbieders, ouders en andere geïnteresseerden

Deze training kan ook incompany worden geven. Een offerte wordt op maat gemaakt.



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

T: +31 (0) 6 29037701

E: info@peuterdans.nl

I : www.peuterdans.nl

F: 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