



Workshop 4 dagdelen : 'het integreren van elementen uit kinder yogalessen' voor leerkrachten van de basisschool.

Tegenwoordig worden kinderen in toenemende mate blootgesteld aan een overdosis prikkels van buitenaf. Hierdoor zijn kinderen vaak onrustig en hebben ze weinig concentratie. Ook de leerkrachten ervaren deze onrust en regelmatig zie je dat de leerkracht deze onrust overneemt of zelf, door de druk van het presteren, de dag met spanning in het lichaam start. Dit leidt tot rumoerigheid en gebrek aan concentratie bij alle betrokkene, de kinderen zowel als de leerkrachten, waardoor nog meer spanning en irritatie ontstaat. Hoe nu deze cirkel te doorbreken?

Uit de literatuur is gebleken dat Yoga een positief effect heeft op kinderen. Door het uitvoeren van oefeningen (m.n. ademhaling- en concentratieoefeningen) of het aannemen van lichaamshoudingen worden de kinderen zich meer bewust van het eigen lichaam. Hierdoor ontwikkelen ze spelenderwijs een grotere bewustwording van het feit dat lichaam en geest een eenheid vormen. De kinderen leren het lichaam te ontspannen en vertonen na een yogales verbetering in het slaapedrag. Yoga kan een belangrijk rustpunt vormen gedurende de dag waar constant een beroep gedaan wordt op het aanleren van vaardigheden, het opdoen van kennis en het leveren van prestaties. Naast het effect op henzelf is er ook het effect op de sociale omgeving, vriendjes en vriendinnetjes en de leerprestaties. Dit laatste blijkt voornamelijk door het verbeteren van het concentratievermogen. Door vertrouwens- en samenwerkingsspelletjes ontwikkelen de kinderen een sterke verbetering in de onderlinge samenwerking en tonen meer zelfvertrouwen.

Doel van de training

Het doel van de training is elementen uit de kinder yogalessen te integreren in het dagelijkse werk van de leerkracht op de basisschool op zodanige wijze dat hij/zij zelfstandig de transfer kan maken van de aangeboden theorie en praktische voorbeelden naar de werksituatie. Dit kan zijn tijdens de klassikale bijeenkomsten maar ook tijdens specifieke lessen zoals de gymnastiekles.

Werkwijze training

De training bestaat uit 4 dagdelen waarin naast theorie ook veel aandacht besteed wordt aan voorbeelden en het uitwerken van een kinder yogales. Door middel van eigen inbreng van de deelnemers wordt tijdens de training kinder yogalessen of delen van een les, ontwikkeld en uitgeprobeerd. Dat betekent een actieve bijdrage van de deelnemers wordt gevraagd .

De thema's van de vierdagdelen zijn:

1. Lichaamsbewustwording (houding en beweging)
2. Ademhaling en ontspanning
3. Coördinatie en concentratie
4. Samenwerking

Doelgroep en aantal deelnemers

Leerkrachten uit het basisonderwijs. Aantal deelnemers: maximaal 10 personen. Indien veel aanmeldingen binnenkomen kan in overleg worden afgeweken van het aantal .

Trainer/ begeleider

Cecilia Huisman, docent Integrale Yoga Schiedam, Tuinlaan 24, 3111 AT Schiedam

Tijstip

Nader te bepalen in overleg. Verdeling over 4 maanden (dus 1 dagdeel per maand) of 2 maanden (2 dagdelen per maand).

Locatie: Tuinlaan 24 (capaciteit 10 personen), of nader te bepalen indien gewenst.

Informatie:

info@integraleyogaschiedam.nl