

YOGA voor kinderen



**PEDAGOGISCH
BURO
COMPANE**

DE BILT



Pedagogisch Buro Compans



Verschil met yoga voor volwassenen

Yoga voor kinderen



Volwassenen

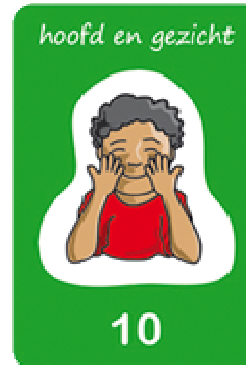
- Lichaamshoudingen
- Adem
- Ontspanning/visualisatie
- Meditatie

Kinderen

- Korte spanningsboog
- Spelvorm
- Tweetallen
- Thema's, dieren, verhalen

- Onderlinge kindermassage
- Creatieve opdracht

YOGA voor kinderen



Yoga voor kinderen



Bewustwording (balans)

- Evenwicht, stabiliteit
- Coördinatie en ritme
- Concentratie
- Kalmte en emotionele stabiliteit

lichaam en geest

- Vertrouwen en zelfvertrouwen
- Creativiteit en inspiratie
- Positief denken

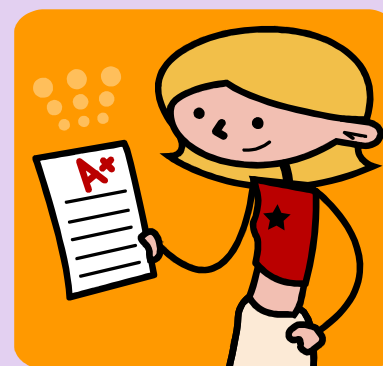
Waarom **YOGA** voor kinderen

Minder beweging



Minder speelruimte

SIRE



Onderzoek kinderyoga in B.O.



- Afronding kwalitatief onderzoek augustus 2008
Kinderyoga in het basisonderwijs
- Faculteit bewegingswetenschappen Vrije Universiteit
Amsterdam
 - Diane Valkenburg
 - Ellen Pieters



Onderzoeksvragen



- Hoe beleven de betrokkenen kinderyoga op de basisschool?
- *Kinderen, ouders, leerkrachten, schooldirecteur, kinderyogadocent*

- Op welke manier past kinderyoga volgens hen in het basisonderwijs?

Onderzoek kinderyoga in B.O.



- Totaal 37 kinderen
- Van groep 1-2, groep 5 en groep 8
- Eenmaal per week yoga
- Gedurende 14 weken

Onderzoeksvragen



Hoe beleven de betrokkenen

- **Kinderen:**

Bijna allemaal ervaren ze yogales als positief.

- **Ouders:**

Meeste ouders enthousiast over yogalessen.

kinderyoga op de basisschool?

- **Leerkrachten:**

Kregen positieve reacties van kinderen uit de klas die meededen aan yoga.

- **Directeur:**

Kinderen met plezier bezig en kinderen erg betrokken bij kinderyoga.

Onderzoeksvragen



Welke veranderingen worden ervaren, die toegeschreven

worden aan de kinderyoga?

- **Kinderen:**

Vaak: rustiger, meer ontspannen, beter slapen, minder boos, minder piekeren

Soms: niet rustiger van yoga, juist drukker

- **Leerkrachten en ouders:**

Lastig om veranderingen toe te schrijven aan yoga

Leerkracht:

meer op zichzelf gericht, positief concentratieoefening zelfstandig

Ouders:

Rust en zelfvertrouwen

Onderzoeksvragen



Op welke wijze past kinderyoga in het basisonderwijs?

- **Kinderen:**
 - Wens vaker yogales
- **Ouders:**
 - Meer onderzoek
 - Meerwaarde, concentratie, geen competitie, rust en ontspanning
- **Leerkrachten :**
 - Zelfvertrouwen, eigenwaarde, rust, concentratie
 - Bewustwording van zichzelf
- **Directeur:**
 - Rustmoment in drukte van dag

Toekomst **YOGA** voor kinderen



MEERWAARDE VOOR KIND

MEER ONDERZOEK WENSELIJK

BEROEPSVERENIGING
KINDERYOGADOCENTEN



KRITIEK: OPLEIDINGEN KINDERYOGA