

## HET PROGRAMMA OP LOCATIE

Het programma 'Jongeren en Yoga', kan ook op locatie gegeven worden zoals op een school of bij de huiswerkbegeleiding of vrijetijdsbesteding. De deelnemers gaan zelf met yoga aan de slag en leren vaardigheden aan om yoga op een aantrekkelijke manier te introduceren bij jongeren met behulp van een lenige mascotte.

Na het programma hebben de deelnemers een eigen mascotte gemaakt en beschikken ze over vaardigheden om yoga succesvol te introduceren bij jongeren. Ze zijn klaar om aan de slag te gaan met yoga in uw organisatie.

Heeft u een ander idee met yoga?

Wij kunnen voor u een programma op maat maken. Bijvoorbeeld voor een studiedag.

Heeft u belangstelling dan kunt u contact met ons opnemen via 06-184 744 58 of [info@yogakey.nl](mailto:info@yogakey.nl).

*Yoga is heerlijk om te doen en is goed voor je  
want Yoga stimuleert en zorgt voor  
balans, kracht en soepelheid.  
Fysiek en mentaal.  
Ervaar het zelf  
en deel het  
met ...*

# Jongeren en Yoga



**Workshop voor docenten,  
therapeuten opvoeders en begeleiders**

[www.yogakey.nl](http://www.yogakey.nl)

## JONGEREN STIMULEREN MET YOGA

Jongeren maken elke dag gebruik van tablets, computers, smartphones waardoor ze tot minder bewegen komen. Te veel zitten wordt wel gezien als het nieuwe roken omdat lang achter elkaar zitten echt ongezond is. Vooral het tussendoor bewegen is belangrijk. Yoga is daar heel geschikt voor want voor yoga is weinig ruimte nodig waardoor het makkelijk overal gedaan kan worden: binnen en buiten, thuis, op school, en bij de huiswerkbegeleiding. Als jongeren Yoga interessant gaan vinden, kan elke dag gezond bewegen en ontspannen een goede gewoonte worden.

## VOOR WIE EN WAT?

Werkt u met jongeren of heeft u jongeren thuis? Zou u graag yoga willen introduceren bij jongeren? Dan kunt u vanaf oktober 2016 meedoen met een speciaal programma. Het programma heet: **Jongeren en Yoga**.

Deelnemers met en zonder yogavaardigheden zijn welkom want het programma is uitstekend geschikt om zelf te beginnen met yoga of om uw vaardigheden op te frissen dan wel uit te breiden. U hoeft niet lenig te zijn. U kunt alle houdingen laten zien en na laten doen met behulp van een mascotte.

## VOLOP AANDACHT EN LEKKER MEEDOEN

U leert hoe u jongeren een stuk eigen verantwoordelijkheid kan geven in het ontwikkelen van een gezondere leefstijl. U reikt Yoga aan met behulp van een flexibele mascotte die ontworpen is om alle houdingen en bewegingen interessant te maken. Ook kunt u hiermee op andere yogapunten focussen zoals adembeheersing, blikrichting en concentratie, kalmeren en ontspannen. Gaat u zelf ook dagelijks yoga doen dan ontwikkelt u vanzelf balans, soepelheid, kracht, adembeheersing en een betere concentratie net als de jongeren die aan yoga doen.

## PROGRAMMA EN LOCATIE

Het programma bestaat uit 3 workshopdagen op zaterdag. Deze dagen vinden om de twee weken plaats in Studio Yogakey, Julianalaan 54, 2628 BJ Delft. Zo zien de 3 dagen van het programma er uit:

09:15 – 10:15	- oefenen basisserie yoga
10:15 – 10:45	- pauze
10:45 – 12:15	- technieken 'Jongeren en Yoga'
12:15 – 13:00	- heerlijke lichte Italiaanse lunch
13:00 – 14:30	- eigen mascotte maken en gebruiken

U oefent eerst zelf een basisserie yoga en daarna de technieken om yoga te introduceren bij jongeren. Elke cursusdag komen er nieuwe technieken bij. U krijgt de reader 'Jongeren en Yoga', en materialen om zelf tijdens de workshop uw mascotte te maken. Op de derde dag gaat u met een certificaat, uw eigen mascotte en heel veel ideeën naar huis. Na afronding van het programma kunt u uitstekend yoga introduceren bij jongeren.

## PRIJS EN INSCHRIJVEN

De prijs is inclusief btw, reader, alle materialen, certificaat, 3x lunch.

PRIJS	DATA	TIJD
450 euro	21 januari en 4 en 18 feb. 2017	9:00 -14:30

U kunt inschrijven door een e-mail te sturen naar [info@yogakey.nl](mailto:info@yogakey.nl) of te bellen naar 06-184 744 58.

Om de kwaliteit van de cursus te waarborgen is de groep klein maximaal 8 personen. Daarom zijn de plaatsen beperkt. De inschrijving gaat op volgorde van binnenkomst.

## DOCENT

Het programma wordt verzorgd door Ilse Meezen: gecertificeerd yogadocent taalkundige, logopedist en auteur van onderwijsmethoden.