



Erkende bijscholing Yoga voor Kinderen in weekendformule 2022 – 2023 met Leen Demeulenaere en gastdocenten

Vzw Kreakatau biedt sinds 2008 een sterk verdiepende en erkende kinderyoga docenten opleiding aan. Deze opleiding wordt zowel in België als in Nederland gegeven door Leen Demeulenaere – auteur van het succesvolle en stoere Nelsons Yogaboek – en is gebaseerd op haar bijna 40-jarige ervaring met kinderyoga.

Weekendformule

Les op zaterdag en zondag van 11.00 – 20.00u

29 – 30 okt 2022	Basismodule (stappen van Patanjali op kindermaat)
26 – 27 nov	Yoga doe-verhalen en hoe ze te maken (zondag 27: gastdocent Katelijne Billet)
17 – 18 dec	Visualisaties, relaxverhalen, expressieve technieken (zondag 18: gastdocent Els Mottoul)
28 – 29 jan 2023	Baby-, peuter-, kleuter- en familieyoga (zaterdag 28: gastdocenten: Ingrid Willems, Patricia Suykens)
25 – 26 feb	Yoga voor jongeren en acro-yoga (zondag 26: gastdocent Klaartje Proesmans)
11 – 12 maart	Yoga op school en in de klas (zondag 12: gastdocent Tina Verstraeten)
29 – 30 april	Afrondingsmodule

Verdiepende specialisatie

17 – 18 juni Kinderyoga en traumaverwerking



Locatie

Vzw Kreakatau
Putstraat 6
3060 Korbeek-Dijle (Bertem)

Verdiepen of lesgeven

Deze opleiding kan je volgen met de intentie om zelf yoga te geven aan kinderen, je eigen yogapractice te verdiepen of vanuit het verlangen om kinderen yogaminded op te voeden en zo het kind in jezelf te herontdekken, te vertroetelen en te voeden.

Erkende yoga opleiding



Deze opleiding wordt sinds 2016 ondersteund door de Europese yoga-unie en de Belgische Yogafederatie voor Nederlandstaligen. Aan het einde van deze bijscholing ben je in staat om kinderen te begeleiden en hen op een speelse manier kennis te laten maken met yoga.

Toelatingsvoorwaarden

De opleiding is toegankelijk voor iedereen die op een ontspannen, yogagerichte manier met kinderen wil werken. We raden aan om minimum al 1 jaar yoga ervaring te hebben alsook in het werken met kinderen.

Centrale ligging

De opleiding vindt plaats in de mooie yogazaal van vzw Kreakatau, op een boogscheut van Leuven in het prachtig natuurgebied van de Dijlevallei.



Modules

1. Basismodule

- Inleiding en introductie in de wereld van yoga voor kinderen
- Stap 1 en 2 van Patanjali: adem oefeningen (pranayama) en yogahoudingen (asana's) naar kinderen toe
- Stap 3 en 4 van Patanjali: concentratie- en relaxatie oefeningen (dharana en pratyahara) aangepast aan de leefwereld van kinderen
- Stap 5 en 6: De yama's en niyama's op kinderleest geschied en Stap 7 en 8 • We koppelen meteen de praktijk aan de theorie en leren in kleine groepjes hoe we een les opbouwen met deze 8 stappen van Patanjali

1. **Yoga doe-verhalen en stemgebruik**

- De kracht van yoga doe-verhalen, diverse thema's
- Stem en verhaal worden één: je leert je stem juist te gebruiken en correct te plaatsen om op een authentieke expressieve manier te spreken

2. **Visualisaties, relaxverhalen, expressieve technieken**

- Yoga in combinatie met creatieve technieken; schilderen, kleien, knutselen en... dans!
- Visualisaties voor kinderen
- Therapeutische effecten op kinderen

3. **Baby-, peuter-, kleuter- en familieyoga**

- Hey Baby, de 1^e speel- en knuffeltips o.a. baby yoga, gebaseerd op de bewegingspedagogiek van Sherbone
- Samenspel met (groot)ouder, broer/zus, met familie of kleuter-ouder yoga = 1/1
- Familieyoga van 3 tot 99 jaar: Nelsons Yogaboek

4. **Yoga voor jongeren en acro-yoga**

- Yoga voor jongeren (11/12 tot 17/18-jarigen)
- Emotioneel lichaamswerk vanuit de chakraleer
- Acro-yoga, combinatie van yoga, acrobatie en Thaise massage

6. **Yoga op school en in de klas**

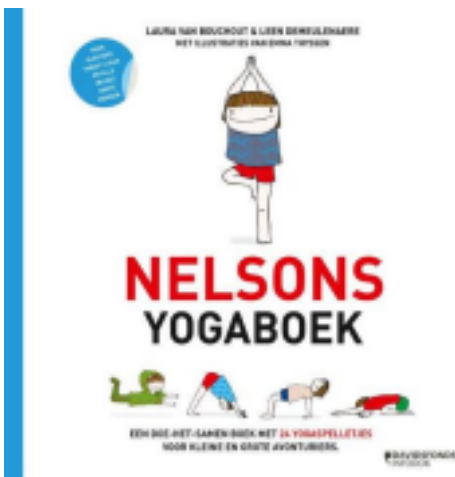
- Yogatechnieken voor rust, concentratie en beter leervermogen voor leerlingen in schoolverband
- Stoelyoga gebaseerd op de RYE-technieken

7. **Afronding**

- De functie van rituelen voor kinderen
- Boekhoudkundige aspecten van het lesgeven
- Feedback stagedag, bespreking, theorie- en praktijkexamen

Inbegrepen

- Uitgebreide lesmap met veel creatieve extraatjes
- Nelsons Yogaboek
- Internationaal erkend certificaat Yogadocent voor kinderen
- Stagemogelijkheden bij diverse activiteiten van vzw Kreakatau



Na het volgen van deze opleiding zal een student:

- Zijn/haar yogapraktijk hebben verdiept
- Weten hoe je een creatieve yogales opbouwt
- Op authentieke manier kunnen lesgeven
- Inzicht hebben in de yogafilosofie op kindermaat
- Groeien als persoon en inspireren
- Certificaat ontvangen van de YFN en vzw Kreakatau



Kostprijs

- De inschrijvingsprijs voor **1 module** bedraagt **345€**
- De inschrijvingsprijs voor **4 modules** bedraagt **1380€ (= minimumopleiding)**
- De inschrijvingsprijs voor **5 modules** bedraagt **1595€** (-7,5% korting)
- De inschrijvingsprijs voor **6 modules** bedraagt **1759€** (-15% korting)
- **Ervaringsgericht:** je kan de opleiding volgen als lowbudget- of ruil-/win-win student: - min. **17** jaar zijn
 - de 2-daagse **Basismodule** gevolgd hebben
 - al de andere modules kan je stap voor stap oppikken door mee te draaien in een crea-yogakampje (vb. min. 2 crea-yogakampjes van 5 dagen aan 35€ per dag= 1 extra module volgen)
- Om de kostbare expertise van **onze jonge assistenten** te valoriseren: alle assistenten die 5 kampjes hebben meegedraaid, eerst als 11-12-13 of 14-jarige en vervolgens als hoofdassistent (17 of 18-jarige) krijgen **30% korting op de inschrijvingsprijzen van de**

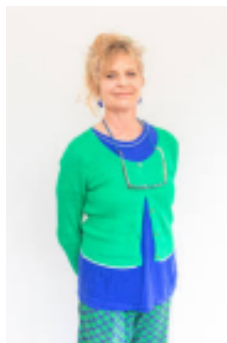
KYD-opleiding

Yoga = soepelheid, we bieden dus ook flexibele manieren om deze in principe eenjarige opleiding tot kinderyogadocent (KYD) te volgen:

- Om het **diploma Kinderyogadocent** te behalen, moet je **minstens 4 modules** (waaronder de **Basismodule** en de **Afrondingsmodule**) volgen, maar je kan ook alle 6 modules volgen voor een meer diepgaande bagage.
- De **Basismodule** vormt de basis voor de hele kinderyoga. Deze module moet dus altijd - zo mogelijk eerst - worden gevolgd, eventueel ter voorbereiding van een of meer andere modules. De rest van de modules **over meerdere jaren spreiden**.



Docenten



Leen Demeulenaere

De opleiding wordt gegeven door Leen Demeulenaere, voor bepaalde modules bijgestaan door diverse gastdocenten. Leen stond 40 jaar geleden aan de wieg van de kinderyoga, die zij gaandeweg ontwikkelde om haar eigen (en later andere) kinderen de positieve kracht van yoga bij te brengen. Zij baseerde zich daarvoor op haar ervaring met yoga, de opleidingen die zij volgde (zoals o.a. de 4-jarige opleiding yogadocent met specialisatiejaar chakrapsiychologie aan het Saswitha-instituut (de grootste en oudste erkende yogaopleiding van Nederland), de cursus Special Child bij Sonia Sumar, kunsttherapie en de cursussen van de RYE (Research on Yoga in Education), maar ook de uitwisselingen met de kinderen.

Leen is de oprichtster en bezielster van vzw Kreakatau en auteur van het stoere en succesvolle Nelsons Yogaboek. Ze geeft al tientallen jaren les in yoga, chakra yoga, kinderyoga en ook specifieke vormen van yoga die zij zelf bedacht, zoals crea-yoga, peuter-ouderyoga en familieyoga. Zij specialiseerde zich daarnaast in het werken met kwetsbare groepen zoals kinderen (en volwassenen) met ADHD, kinderen in de jeugdzorg...



Patricia Suykens

Patricia werkt al ruim 24 jaar met hart en ziel als onderwijzeres in het buitengewoon onderwijs met kinderen die een bijzondere zorgvraag hebben. "Samen voelen, spelen, bewegen, ontladen, rust en relaxatie ervaren. Voor de ene geeft dit een boost aan zijn zelfvertrouwen, voor de andere brengt dit innerlijke rust. Maar vooral een positief zelfbeeld ontwikkelen is een van de mooie gevolgen die ik zie, voel en ervaar." Zij volgde de opleiding tot kinderyogadocente bij Kreakatau, Sherborne en de verdiepingscursus Sherborne Samenspel. Momenteel geeft zij Sherborne en kinderyoga in verschillende klasjes van het buitengewoon

onderwijs, en kleuter-ouderyoga en familieyoga hier bij Kreakatau.

Ingrid Willems



Ingrid is sterk gespecialiseerd in Sherborne (ICL : International course Leader) én in bewegen met baby's vanuit haar Opleiding als orthopedagoge. Zij is werkzaam in Kleine K : Universitair Centrum KUL. Zij geeft de module 'Hey Baby' gebaseerd op bewegen met je baby vanuit de Sherborne bewegingspedagogiek.



Els Mottoul

Els is mama, criminologe, leraar, dansjuf en kinderyogadocent in hart en nieren. Via een levenspad vol bijscholingen, opleidingen en ervaringen heeft ze zich bij Kreakatau verdiept in kinderyoga en kindercoaching en brengt ze yoga en dans samen, een prachtige combinatie. Vandaag is yoga en dans onmisbaar tijdens haar lessen in het onderwijs, in workshops, in de sportschool, als coach maar vooral in haar leven.



Kateljine Billet

Kateljine is woordkunstenares, vertelster en zangers. Ze schrijft verhalende gedichten en vertelt poëtische verhalen. Haar stem is haar kracht. Ze is meester in met weinig woorden veel te zeggen. Ze geeft les in woordkunst en toneel op de Kunsthumaniora van Hasselt. Daarnaast volgde ze jaren chakra yoga bij Kreakatau. In de vernieuwde module 'Crea, doe verhalen, dans en stemgebruik' leert ze je stem juist te gebruiken en correct te plaatsen om op een authentieke expressieve manier te spreken.

Klaartje Proesmans



Klaartje heeft naast haar job in de culturele sector, twee passies: muziek en bewegen. In de jaren '90 kwam yoga in haar leven en kwam ze in contact met acroyoga. Ze was meteen verkocht. Na het behalen van haar certificaat als kinderyogadocente bij Kreakatau in 2009 introduceert ze nu de kinderyogadocenten in spe in de wondere wereld van acroyoga.

Tinneke Verstraeten

Tina is moeder en grootmoeder. Ze houdt van gezellig samenzijn, dansen, kinderen, bergen, water, het kraken van de sneeuw onder haar voeten, de sfeer van de eindontspanning. Zij volgde haar opleiding bij André Van Lysbeth, blijft zich bijscholen bij het RYE-instituut en is RYE-formatrice (Research on Yoga in Education) alsook afgestudeerde kinderyogadocent bij Kreakatau. In de opleiding verzorgt ze de module: 'Yoga op school'.

Inschrijven?

Inschrijven met een **vroegboekorting** kan wanneer je je **inschrijft voor 31 augustus** en ook **voor die datum betaalt**. De korting bedraagt dan **10%** van het verschuldigde bedrag.

Je kan je inschrijven met een **voorschot van 500 euro** (niet restitueerbaar) en het restbedrag voor de aanvang van de eerste module betalen. Inschrijving met **betalplan** kan voor wie graag de betaling van de opleiding spreidt. In dat geval betaal je **500 euro voorschot** om je plaats te reserveren en het **restbedrag in het aantal schijven dat voor jou past**. De totaalsom moet voor de laatste module waaraan je deelneemt, betaalt zijn en de betaling moet automatisch verlopen.



Enkele reacties van deelnemers

Ik ervaar nu enkel nog het thuiskomen en wat een zaligheid is dat. Ik denk dat dat de grootste persoonlijke verandering is geweest. Voor de rest ben ik er ook van verschooten hoe gemakkelijk ik tegenwoordig in de les (en daarbuiten) in relaxatie modus kan glijden, dit is ook iets waar ik nog niet aan gewend was. Een andere persoonlijke verandering is, is dat ik heel intens kan afstemmen op de corresponderende leeftijd van het thema dat we dan bekijken in de les. Ik kruip als het ware terug in de huid van de corresponderende leeftijd. Na de les zijn mijn herinneringen van moeilijker momenten niet ineens verdwenen of verkleurd, maar ik kan wel waarnemen dat mijn houding ten opzichte van deze herinneringen zachter en met minder oordeel is. Dit is zeer helend voor mijn innerlijke kind en het 'klikt' bij mij bijna altijd samen in de afsluitende relaxatie.

R.L, Diest



In de eerste plaats heeft de cursus mij bijgebracht, dat kinderyoga echt wel “werkt”. Aanvankelijk ging ik ervan uit dat kinderyoga vooral zou helpen om de kinderen te laten ontspannen, wat ook echt wel gewoon nodig is soms, maar ik zie nu dat het effect veel dieper is dan dit. Bij sommige kinderen zie je dat ze zich in het algemeen beter in hun vel gaan voelen en dat ze groeien in hun persoonlijkheid. Kinderen met stevige rugzakjes helen zichzelf via kinderyoga en beseffen op deze manier dat ze geen hulp buiten zichzelf moeten gaan zoeken maar dat ze alle tools zelf in zich dragen...

Daarnaast merk ik dat dit bij mij persoonlijk ook zo is. Aanvankelijk deed ik niet zoveel yoga, maar sinds ik de cursus volg en ook regelmatig aan yoga doe, heb ik het gevoel dat ik zelf ook een beetje aan het veranderen ben. Voordien deed ik wel regelmatig sport, maar dit zonder echt stil te staan bij het effect dat dit op je lichaam heeft. Ik heb via deze cursus geleerd om de dingen los laten en ze gewoon te laten zijn en dit met een gevoel van tevredenheid. Ik ben begonnen aan de zoektocht naar mijn echte ik.

D.W, Asse

Het specialisatiejaar Yoga voor Kinderen heeft me geholpen om mijn gevoelens te durven laten zien, de controle los te durven laten en plezier te hebben. Door dit jaar heb ik een stukje van mezelf teruggevonden wat ik kwijt was. Het was een enorm leerzaam en waardevol jaar en ik bewonder wat het team van Saswitha heeft neergezet. Alle docenten – Leen, Caroline en Astrid – hebben yoga, met al hun ervaring, passie en liefde, nuchter en speels overgedragen. Het is fantastisch om yoga door de ogen van een kind te beleven en dat door te mogen geven.

Natascha, NL



"Het kind in je hoort er weer bij"

"Door het speelse karakter van deze lessen tezamen met de inbreng van beide docenten, is er bij mij iets gebeurd wat ik in eerste instantie niet voor mogelijk zou hebben gehouden, namelijk: 'het me op een zorgeloze wijze weer kind voelen!' Dit uitte zich dan vooral in een onbevangen, vrije en vrolijke wijze meedoen met de rest van de 'kinderen' aan de les.

Daarnaast heeft de aard van de lessen mijn kijk op het geven van Saswitha yogalessen veranderd, of beter gezegd: verluchtigd. Ik heb ervaren dat het afzetten van mijn serieuze bril heeft geleid tot meer plezier in het geven en beleven van yoga (of zoals Billie Warn het treffend weet te verwoorden: Het yoga-uur is vóór alles een uur vol plezier; laten we daar steeds aan denken. Maar al te makkelijk worden we ernstig, en in die ernst verdwijnt de vreugde van 'het zijn in het nu'). Kort gezegd: je eigen yogabeleving wordt op speelse wijze verdiept. Het kind in je hoort er weer bij, mag er zijn en toont zich...

Door de ervaringen van dit specialisatiejaar te integreren in de yogalessen voor volwassenen ontstaat er meer verbinding met elkaar, wordt er meer gelachen en -last but not least- word je milder naar jezelf." Jos Pluijmaekers, NL