



## ‘Yoga maakt een kind weerbaarder’

*Doe mee met kinderyoga bij BSO De Zuyder en ervaar positieve effecten op verschillende vlakken*

Amsterdam – **Kinderen kunnen, net als volwassenen, stress ervaren. Naar, maar je kunt er iets aan doen, bijvoorbeeld door een wekelijkse yogales. Vanaf zaterdag 4 maart kunnen kinderen van vier tot zeven jaar en van acht tot elf jaar bij BSO De Zuyder in Amsterdam elke zaterdagochtend kinderyoga volgen.**

### **Behoeft**

Ruzie met een vriendje, ingewikkeld huiswerk en een overdaad aan prikkels van onder andere social media, het zijn allemaal redenen voor onrust of piekermomenten bij kinderen. Dat yoga effectief is voor volwassenen die stress ervaren is zo langzamerhand wel bekend, maar ook kinderen hebben baat bij de beoefening van yoga. En er is zeker behoefte aan, viel locatiemanager Michelle van Leeuwen van BSO De Zuyder in Amsterdam, op. Van Leeuwen: ‘We krijgen geregeld de vraag naar yogalessen voor kinderen, we organiseren allerhande activiteiten bij De Zuyder, maar yoga zat er nog niet tussen.’

### **Zelf doen**

Dus schakelt Van Leeuwen yogalerares Roxanne van Vliet in. Van Vliet leert kinderen door middel van een speelse reeks dierenposes, ademhalingsoefeningen en een korte meditatie hoe ze meer rust kunnen creëren in hoofd en lijf. Van Vliet: ‘Het is leuk voor kinderen dat ze samen, in een ongedwongen sfeer, leren hoe je nu eigenlijk kunt ontspannen. Door de oefeningen verbetert hun balans, houding en motoriek. Vervolgens kunnen ze thuis deze oefeningen ook doen. Op die manier kunnen kinderen zelf intern hun plekje van rust opzoeken, wanneer ze dat nodig hebben.’

### **Weerbaarder**

En die uiteindelijke rust levert een hoop op. ‘Naast dat de yoga helpt tegen nare piekergedachten, leren kinderen de aandacht focussen en verminderen leer- en concentratieproblemen. Yoga zorgt er zelfs voor dat hyperactieve kinderen rustiger worden in hun gedrag’, licht Van Vliet toe. Ziekte en algehele malaise zullen ook minder vaak voorkomen. Van Vliet: ‘Regelmatige beoefening van yoga versterkt het immuunsysteem. Eigenlijk wordt elk kind er weerbaarder op allerlei vlakken van.’

### **Voorproefje**

Voor de nieuwsgierige aagjes is er de mogelijkheid om te komen spieken bij een open les in de voorjaarsvakantie op maandag 20, dinsdag 21, woensdag 23 of zaterdag 25 februari. Voor de kinderen van vier jaar tot en met zeven jaar is dit 10.00 uur van tot 11.00 uur. Voor kinderen van acht jaar tot en met elf jaar, is dit van 11.00 uur tot 12.00 uur. Een vrije inloopmiddag is op 13 februari georganiseerd van 14.00 uur tot 18.00 uur. Meteen enthousiast? Opgeven voor de wekelijkse les op zaterdag, vanaf 4 maart, kan met een mail naar [yoga@rox-rocks.com](mailto:yoga@rox-rocks.com), vermeld naam en leeftijd van het kind. Er zijn acht plekken beschikbaar per les. Voor kinderen tussen vier jaar en zeven jaar begint de les om 10.00 uur, voor kinderen tussen acht jaar en elf jaar begint de les om 11.00 uur.