

Aanbod Kreakatau 2019

Jaaropleiding docent kinderyoga

Sterk verdiepende docentenopleiding "Yoga voor kinderen" gebaseerd op 35 jaar ervaring met kinderyoga (erkend door de Europese yoga-unie en de YFN).

Gegeven door Leen Demeulenaere, auteur van het succesvolle en stoere **Nelsons Yogaboek**.

Laatste module dit schooljaar:

Module 5: Yoga op school en in de klas

Yogatechnieken om kinderen meer rust, concentratie en een beter leervermogen te geven.

We krijgen hier yoga op een stoel, aan een tafel of bank, ook handig op teamvergaderingen en dergelijke EN uitermate geschikt o.a. voor op school en in de klas.

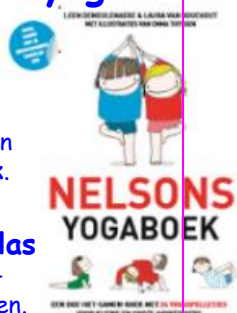
Data: 10/05 - 24/05 - 07/06, 15 tot 21 u

Prijs: € 345

Nieuwe opleiding 2019-20: Data Basismodule

De nieuwe serie gaat van start met de 3-daagse Basismodule op 27/9, 11/10 en 25/10/2019, 15 tot 21 u. Deze module rond de principes van de kinderyoga legt de basis die nodig is om andere modules te kunnen volgen.

Prijs: € 345



En waar vind je ons nog zoal?

- In de naschoolse opvang van heel wat scholen in en rond het Leuvense
- Sportdag "Move It" (15/5 in Hal 5): Familieyoga met Leen/Nelson/Kreakatau

Prana met Dirk Gysels

In deze sessies ga je via begeleide oefeningen op verkenning in jezelf naar de meer subtiele lagen van je lichaam. Inschrijven via onze website.

Zaterdag 25/05/2019, 14 - 17 uur

Prijs: € 30

Doing Yoga and Being in Yoga

Unieke workshop met de inspirerende Indische leraars dr. Anurandha Choudry en dr. Vinayachandra B.K.

Inschrijven via e-mail naar miriam@mangala.be

Datum: 12/05/2019

Nieuw

Vzw Kreakatau heeft de afgelopen 35 jaar een ruime expertise opgebouwd in het "werken" met **kwetsbare groepen**, en is om haar vernieuwende werking ter zake **erkend door de Provincie Vlaams-Brabant**, en als enige in België door de **Yogafederatie voor Nederlandstaligen**.

Zij past die ervaring toe in samenwerkingen met de **jeugdzorg van Vlaams-Brabant** en Brussel, en met uiteenlopende verenigingen, gericht op diverse doelgroepen (kinderen met uiteenlopende "rugzakjes", zoals ADHD, autisme, hooggevoeligheid enz., volwassenen, vluchtelingen, jeugdzorg...). De stad Leuven wil Kreakatau dan ook sterker profileren als hét Leuvense kenniscentrum inzake yoga voor kwetsbare groepen.

Bij **Minor Ndako** in Brussel geven we kinderyoga aan kinderen van jeugdzorg en minderjarige vluchtelingen.

Kinderyoga

Gegeven door Leen Demeulenaere, auteur van Nelsons Yoga-boek, en Alicia Vandenoetelaer

Woensdag: 15.15 - 16.45 uur

Data: nog 24 apr, 8 - 22 mei, 5 juni

Instappen kan op elk moment!

In de aanloop naar onze **Vaste Stek voor Kinderyoga in Leuven**, 4 proevertjes:

- 5 aug (4-6 jaar) en 7 aug (6-12 j): 14-15.30u (Kettekeet) in St-Maartensdal

- 12 aug (4-6 jaar) en 14 aug (6-12 j), 14-15.30u (Lampeke) in Theaterzaal Cie Tartaren

Pleuter-ouderyoga

Zondag: 9.30-10.30, 2- à 6-jarigen, samen met een ouder

Data: nog 5 en 19 mei

Prijs: € 215 voor het hele jaar

Familieyoga

Zondag: 10.45 - 12.15 - **Prijs:** varieert, zie website

Data: nog 19 mei

Beide gegeven door Patricia Suykens

Het YOGADORP!

GC Bosstraat (Wilsele): 22 tot 28 juli - 13 tot 19 u

In het **Yogadorp** gaan kinderen zelf, en onder begeleiding, aan de slag met allerlei yogaspelletjes (o.a. vanuit **Nelsons Yogaboek van Leen Demeulenaere/Kreakatau**, bezielster van het concept).

Vakantie? Yoga? Yogavakantie!

Yoga doen is even een stukje vakantie nemen: samen met familie en/of vriendjes ervaren we yoga als een heerlijk even-tussenuit-momentje...

In ons Yogadorp geniet je **enerzijds van rust en verwennerij:** gewoon relaxen, een "tropische massage" krijgen of liever een kleien bolletje worden? Naar muziek luisteren of bij een prachtig verhaal wegdromen?

En **anderzijds** kan je **actiever aan de slag** en crea-yoga ideetjes opdoen, of ook lekker energieke yogaspelletjes ontdekken met allerlei gekke houdingen en een yogaspel met schattentocht!

Info: www.leuven.be/buurtwerk

Crea-yogakampjes

In het mooie natuurgebied van de groene Dijle-vallei: zalig veel kinderyoga, spelletjes en knutseltechnieken. 's Middags trekken we er meestal lekker op uit: uitwaaien in de omringende natuur, spelletjes spelen en tot rust komen bij de bron en daarna wegdromen bij een mooi verhaal.

Leeftijd: 5-12 jaar, tenzij anders aangegeven.

01-05 juli: Jungle

08-12 juli: Vikings (met vlottentocht)

15-19 juli: Elfen, magiërs & heksen

23-26 juli (3-5-jarigen): Luilekkerland

12-16 aug: thema Rood

29-30 aug: (3-5-jarigen): Vreemde Vogels

Voor- en na-opvang mogelijk na afspraak.

Prijzen: 3-daagse € 85, 4-daagse € 115, 5-daagse € 140

2^e kind uit zelfde gezin: 20% korting op 2^e inschrijving.



Inschrijven:

Via de website: www.kreakatau.be

Tel: 0485/21.24.40



Betalen:

Op rekeningnummer: BE15 7340 3396 1830
steeds met vermelding van inschrijvingsnummer

Kortingen:

- 10% korting vanaf de 2^e persoon uit hetzelfde gezin voor dezelfde activiteit.
- Via mutualiteiten en Sportdienst Leuven
- Een gemiste les kan uitzonderlijk ingehaald worden in een andere groep, na afspraak met de docenten.



Familieyoga: We doen yogahoudingen, leuke concentratiespelletjes, leren elkaar speels maar liefdevol masseren en sluiten de les af met een fijne ontspanning. Anders dan bij de lessen kleuter-ouderyoga, werk je nu niet per definitie met één kindje, maar kan het hele gezin komen meedoen!

Peuter-/Kleuter-ouderyoga: Samen met mama of papa beleven zelfs de allerkleinsten het grootste plezier aan yoga, op hun niveau. Een heerlijk speelse opvolging van ludieke yoga-oefeningen, spelletjes, verhalen en massages. Heerlijk samen genieten!

Kinderyoga: Is een combinatie van yogaspelletjes, verhalen, yoga-houdingen, ontspanning, tekenen... om zo als kind je eigen innerlijke wereld te ontdekken en vorm te geven in liefde en vertrouwen.

Hatha/Saswitha yoga: We doen uiteenlopende oefeningen, waarbij we ademtechnieken gebruiken. Deze yoga verloopt met een warme, zachte aanpak: ieder op zijn eigen ritme, alles proberen, niets forceren. Elke les eindigt met een zalige ontspanning. Bij Saswitha yoga is de adem de dragende kracht tijdens de les.

Do-In yoga: is een vorm van Yoga die aansluit bij de Oosterse meridianenleer. De nadruk van de lichaamsoefeningen ligt op strekkingen van meridianen, (drukpunt)massages en ademoefeningen. De strekkingen verbeteren de energiecirculatie, de massages brengen balans in de energiestroom, de ademhaling ontspant het lichaam en brengt de geest tot rust.

Chakra yoga: Je leert ademoefeningen, specifieke lichaamshoudingen, klanken en visualisaties die bepaalde chakra's kunnen stimuleren of je er bewust van maken. Deze oefeningen worden besproken. Zo komen aan bod: de relatie van de chakra's met de vijf elementen, voedingstips passend bij het chakra...

Praktisch:

- Het is altijd mogelijk om een proefles te volgen voor een bijdrage van 10€. Informeer of er nog plek is.
- Tijdens de schoolvakanties en op feestdagen wordt er **geen** les gegeven.
- Bus:** 395 Leuven IR naar Groenendaal, halte Ormendaal.
- Fiets:** Doe jezelf een plezier en kom met de fiets.

Alle docenten hebben ofwel een meerjarige opleiding gevolgd aan een internationaal erkende instelling ofwel een opleiding bij Kreakatau zelf.

Verantwoordelijke uitgever: Leen Demeulenaere / Vzw Kreakatau
Frederik Lintstraat 138, 3000 Leuven



Vzw Kreakatau

Leuvense vzw, al jaren erkend om zijn vernieuwende werking.
Het yogacentrum zelf ligt in Bertem.

Yoga & Bijscholingen 2019

**Baby's, Peuters, Kleuters,
Kinderen, Jongeren,
Volwassenen**



Yoga om je te dienen