

Aanbod Kreakatau 2020

Kinderyoga krijgt vaste stek in Leuven

Gegeven door **Leen Demeulenaere**

(Samenwerking tussen Kreakatau, Huis van Het Kind, Fabota & Kettekeet)

Plaats: School Stroom, J.P.Minckelerstraat 192, Leuven

Woensdagnamiddagen:

- 7-12jaar: 13.30-15.00u
- 4-6jaar: 15.30-17.00u

Data: 29/1, 5/2, 12/2, 19/2, 4/3, 18/3, 1/4, 22/4, 29/4, 6/5

Inschrijven: www.huisvanhetkindleuven.be/nl/kinderyoga

Familieyoga met Patricia Suykens

Data: 15/12, 26/1, 23/2, 22/3, 26/4, 10/5,
telkens 10.15-11.15 u

Hatha yoga Cin Sommereyns & Carol Royer

Wekelijkse lessen maandag 20-21.15 u, woensdag 10-11.30u

Inschrijven: www.yogapunt.be

Wekelijkse lessen dinsdag 20-21.15 u

Inschrijven: caroyer78@gmail.com

Do-in yoga met Marijke Schuerman

Wekelijkse lessen op donderdag 20-21.15 u

Inschrijven: marijke.schuerman@telenet.be

Prana workshop

Zon 22 maart 14-17 u

Karma workshop

Zon 5 april 14-17 u

Twee meditatie workshops

2 mei en 24 mei, telkens 10-12 u

Deze 4 workshops door Dirk Gysels

Inschrijven verplicht: www.kreakatau.be/nl/inschrijven/

Korting bij het volgen van meerdere workshops

Klankschaalconcert door Peter Singulé

31 jan 20.30-21.30 u

Inschrijven verplicht: www.kreakatau.be/nl/inschrijven/

Baby-yoga Reina Lahaye en Els Vandezande

In reeksen van 4 lessen, vanaf maart

Meer info en inschrijven op www.kreakatau.be

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 Yoga-federatie voor Nederlandstaligen.

Zij past die ervaring toe in samenwerking 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.

Opleiding tot Kinderyogadocent

De nieuwe opleiding omvat 6 modules, verspreid over 6 weekends en wordt gegeven door Leen Demeulenaere (auteur van Nelsons Yogaboek) en gespecialiseerde gastdocenten. Dit jaar prijken er in de opleiding 2 nieuwe submodules: baby-yoga en yoga-gerichte muziek.

Data:

Module 3: Crea, doe-verhalen en muziek:

25 en 26 januari 2020

Module 4: Yoga voor jongeren en acro-yoga:

15 en 16 februari 2020

Module 5: Yoga op school en in de klas:

28 en 29 maart 2020

Module 6: Afronding: 27 en 28 juni 2020

Je kan de ervaringsgerichte KYD-opleiding overigens ook volgen als lowbudget of win-win student, alsook met speciale korting voor al onze trouwe assistenten (van 30%).

Je kan de opleiding aanvullen met een specialisatiejaar om te "werken" rond kinderen met speciale noden (Chakrapsychologie/-yoga volgen, 1 jaar stage bij kwetsbare groepen onder begeleiding van Leen en een yogakampje organiseren).

Je vindt alle inhoudelijke en praktische informatie op

www.kreakatau.be/nl/bijscholingyogadocentkinderen/

Nieuw

Crea-yogakampjes 2020

in prachtig natuurgebied

KROKUS 2020

24-27 februari: 5-12 jaar: Tril mee als een trilobiet van 500 miljoen jaar! Met Leen (Nelsons Yogaboek!) en Guy.

PASEN 2020

6-8 april: 3-5 jaar: De diertjes op de boerderij, dat zijn wij!

9-10 april: 3-5 j: De diertjes op de boerderij, dat zijn wij!

14-17 april: 5-12 jaar: Dansend Boerderijkampje (nog 2 pl.!)

ZOMER 2020

01-03 juli: 3-5 jaar: Waterpret

06-10 juli: 5-12 j: Indianen op vlottentocht AHO

13-17 juli: 5-12 j: Dolle Dolfijnen (nog 1 plaats!)

20-24 juli: 5-12 j: Acrobaten aan de slag

27-30 juli: 3-5 j: Bloemetjes en Bijtjes, ism Natuurpunt

17-21 aug: 5-12 j: Leonardo da Vinci, ism Natuurpunt (volzet)

24-26 aug: 3-5 j: Het schatteneiland

27-28 aug: 3-5 j: Het schatteneiland

Prijs: 2-daagse €60, 3-daagse € 85, 4-daagse € 115,

5-daagse € 140

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

Uren: telkens van 10.00 - 16.00u

Opvang: Voor- en na-opvang mogelijk na afspraak



En waar vind je ons nog zoal?

- In de naschoolse opvang van heel wat scholen in en rond het Leuvense
- Yogalessen voor gedetineerden van Leuven-Centraal
- In samenwerkingen met uiteenlopende sociale projecten, zoals **Minor Ndako** in het Brusselse, **Kettekeet**, **Combo**, **Fabota**, binnenkort ook **Domo**

Contact: admin@kreakatau.be of www.kreakatau.be

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.



Baby-yoga: stimuleert de motorische ontwikkeling van de baby via houdingen en spel, voor een positief effect op de relatie tussen ouder en kind en het basisvertrouwen van baby, door het besef van geborgenheid en veiligheid. Naast yogaoefeningen voor de baby zijn er ook oefeningen voor de ouder.

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!

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!

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 lichaams-oefeningen ligt op strekkingen van meridianen, (drukpunt)massages en adem-oefeningen. De strekkingen verbeteren de energiecirculatie, de massages brengen balans in de energiestroom, de adem ontspant het lichaam en brengt de geest tot rust.

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.

VU: Leen Demeulenaere/Vzw Kreakatau, Fr. Lintstraat 138, Leuven



Vzw Kreakatau

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

Yoga & Bijscholingen 2020

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



Yoga om je te dienen