

# Aanbod Kreakatau 2019

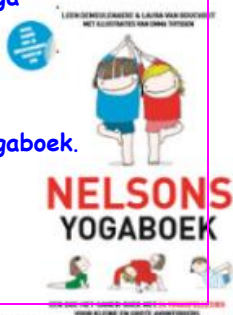
## Jaaropleiding docent kinderyoga

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**.

Nieuw dit jaar: vrij te kiezen modules:

- Kleuter-ouder/familieyoga
- Yoga op school en in de klas
- Extraatjes in de kinderyogales
- Yoga voor jongeren en acro-yoga



Yogalessen voor volwassenen, voor elk wat wils:

**Hatha Yoga**

**Saswitha Yoga**

**Do-In Yoga**

**Vanaf april ook Wobbelyoga!**

Alle info, data enz. op de website.



## Chakra yoga en meditatie

Gegeven door Leen Demeulenaere (yogadocent, specialisatie chakra yoga) en Philippe Blontrock (3-jarige meditatieopleiding bij het Tibetaans Instituut).

**Dinsdag** 20-22 uur, ong. om de 2 weken.

**Data:** 25 sep, 2 - 16 okt, 6 - 20 nov, 4 - 18 dec, 15 - 29 jan, 12 - 26 feb, 12 - 26 maa, 2 - 23 apr, 7 - 21 mei, 4 juni

**Prijs:** 350 euro voor het hele jaar (18 lessen)

## En waar vind je ons nog zoal?

- In de naschoolse opvang van heel wat scholen in en rond het Leuvense
- In januari 2019 gaan we van start met een vaste stek voor kinderyoga in Leuven, stay tuned!
- We beginnen binnenkort ook met de bouw van een "Yoga-dorp" in Leuven voor kids, in samenwerking met de jeugd-dienst. Bedoeling is dat het yogadorp in de zomer van 2019 verrijst.
- We doen ook weer mee aan de Warmste Week, ten voordele van Minor Ndako in Dilbeek en Anderlecht, waar we kinderyoga geven aan kinderen van jeugdzorg en minderjarige vluchtelingen - dat project is nu met 2 jaar verlengd!
- En nog veel meer....

## Workshop Hey Baby

**Primeur!**

Vorming voor professionals, gegeven door Monique Melotte, auteur van Hey Baby Bewegingspedagogie van Veronica Sherborne.

Het belang voor baby's van liefelijkheid, zorgvuldig, sensitief-responsief leren begeleiden.

**Zaterdag 16/02/2019, 14 - 17 uur**

**Prijs:** € 60



## Kinderyoga

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

**Woensdag:** 15.15 - 16.45 uur

**Data:** 26 sep, 3 - 17 okt, 7 - 21 nov, 5 - 19 dec, 16 - 30 jan, 13 - 27 feb, 13 - 27 maa, 3 - 24 apr, 8 - 22 mei, 5 juni

**Instappen kan op elk moment!**

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...).

Kreakatau wil zich dan ook sterker profileren als hét Leuvense kenniscentrum inzake yoga voor kwetsbare groepen.

## Pleuter-ouderyoga

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

**Data:** 27 jan, 10 en 24 feb, 17 en 31 maa, 5 en 19 mei

**Prijs:** € 215 voor het hele jaar

## Familieyoga

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

**Data:** 25 nov, 9 dec, 27 jan, 24 feb, 31 maa, 19 mei

Beide gegeven door Patricia Suykens

## 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:** 5/6-11/12 jaar, tenzij anders aangegeven.

**Krokus 2019**

**4-7 maart:** Ontpopping in maskers

**Pasen 2019:**

**08-10 april (3-6-jarigen):** Do, re, mi, fa, sol... ♪♪

**15-19 april:** ♪♪...de boer die had een knol

**Zomer 2019:**

**01-05 juli:** Jungle

**08-12 juli:** De Vikings (met vlottentocht)

**15-19 juli:** Elfen, magiërs & heksen

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

**12-16 aug:** thema Rood

**19-23 aug:** Magie van de natuur

**26-28 aug (2,5-5/6-jarigen):** Bevers en kevers

**29-30 aug (2,5-5/6-jarigen):** Vreemde Vogels

Deze 3 laatste kampen zijn ism Natuurland Bertem.

Voor- en na-opvang mogelijk na afspraak.

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

2<sup>e</sup> kind uit zelfde gezin: 20% korting op 2<sup>e</sup> inschrijving.



## Inschrijven:

Via de website: [www.kreakatau.be](http://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<sup>e</sup> 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 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 lichaams-oefeningen ligt op strekkingen van meridianen, (drukpunt)massages en adem-oefeningen. De strekkingen verbeteren de energiestroom, de massages brengen balans in de energiestroom, de ademhaling ontspant het lichaam en brengt de geest tot rust.

**Chakra yoga:** Je leert adem-oefeningen, specifieke lichaams-houdingen, 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...

**Wobbelyoga:** Peuters kunnen zo genieten van de wiebelen samen met hun moeder of vader. Als het op Wobbelyoga aankomt, is lengte belangrijker dan leeftijd. Kinderen tot 1,35 cm kunnen het beste op het originele bord zitten. Vanaf 7 jaar op de wiebel XL.

## 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**