



Erkende bijscholing Yoga voor Kinderen in weekendformule 2023 – 2024 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

25 – 26 nov 2023	Basismodule (stappen van Patanjali op kindermaat)
13 – 14 jan 2024	Yoga doe-verhalen en hoe ze te maken
27 – 28 jan	Baby-, peuter-, kleuter- en familieyoga
24 – 25 feb	Yoga voor jongeren en acro-yoga
23 – 24 maart	Visualisaties, relaxverhalen, expressieve technieken
27 – 28 april	Yoga op school en in de klas
25 – 26 mei	Afrondingsmodule

Verdiepende specialisatie

22 – 23 juni 2024 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 prachtige 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 relaxatieoefeningen (dharana en pratyahara) aangepast aan de leefwereld van kinderen
- Stap 5 en 6: De yama's en niyama's op kinderleest geschoeid 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

2. **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
- Gastdocent: **Katelijne Billet**

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

- Hey Baby, de 1e 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
- Gastdocenten: **Ingrid Willems, Patricia Suykens**

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
- Gastdocent: **Klaartje Proesmans**

5. **Visualisaties, relaxverhalen, expressieve technieken**

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

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
- Gastdocent: **Tina Verstraeten**

7. **Afronding**

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

Nieuwe specialisatiemodule sinds 2023:

Traumasesitief werken, voor iedereen die met opvoeding van kinderen bezig is.

(**Toelatingsvoorwaarde:** certificaat Kinderyogadocent van Kreakatau behaald hebben)

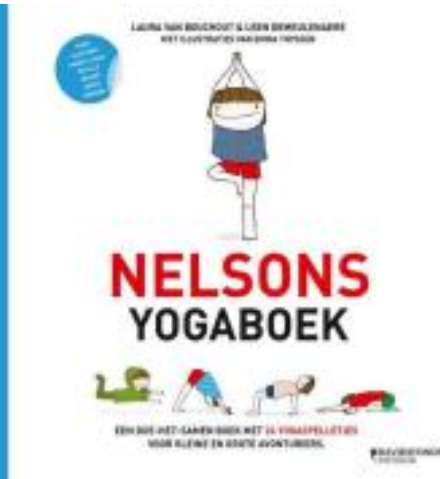
Deze vorming is opgezet om kinderyogadocenten te helpen in het verder ontwikkelen van vaardigheden om kinderen en jongeren met een geschiedenis van trauma te ondersteunen.

- Basiskennis verwerven: hoe trauma werkt en welke impact heeft trauma op het dagelijks leven van kinderen en jongeren

- Vaardigheden opdoen die nodig zijn in traumasensitief werk voor al wie bezig is met de opvoeding van kinderen met een (complex) trauma.
- Kennismaken met tools die onmiddellijk inzetbaar zijn en een veilige sfeer kunnen bevorderen.
- Kinderyoga als krachtige tool om van spanning naar ontspanning te gaan.

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€ (= inclusief 10% korting)**
 - De inschrijvingsprijs voor **6 modules** bedraagt **1759€ (= inclusief 17,5% korting)**
 - De inschrijvingsprijs voor **7 modules** bedraagt **1759€ (= inclusief 25% korting)**
 - **Specialisatiemodule Traumaverwerking:** staat open voor iedereen die het certificaat Kinderyogadocent van Kreakatau heeft behaald.
- Introductieprijs: € 310**

Inschrijving met vroegboekorting

Je betaalt het volledige bedrag bij inschrijving, zo geniet je een vroegboekorting van -10% bovenop de andere kortingsmogelijkheden (loopt tot 30 september 2023).

Inschrijving met voorschot

Je betaalt € 500 voorschot (om je plaats te reserveren) en schrijft het restbedrag over voor de aanvang van de opleiding.

Inschrijving met betaalplan

Je betaalt € 500 voorschot (om je plaats te reserveren) en betaalt het restbedrag in meerdere schijven via automatische overschrijving (laatste overschrijving vóór de aanvang van je laatste gevolgde module).

Andere mogelijkheden

- **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 7 modules volgen voor een meer diepgaande bagage.
- De **Basismodule** vormt de basis voor de hele kinderyoga. Deze module moet dus altijd – best als eerste – worden gevolgd, eventueel ter voorbereiding van een of meer andere modules. De rest van de modules kan indien nodig **over meerdere jaren worden gespreid**.



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, peuterouderyoga 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.



Kateljne Billet

Kateljne is woordkunstenaar, vertelster en zangeres. 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'.

Specialisatiemodule Traumaverwerking:

Freya Meyts is leerkracht in het Steineronderwijs, in het verleden 13 jaar werkzaam geweest in de Bijzondere Jeugdhulp, waar ze tegenwoordig kinderyoga geeft aan kinderen die werden blootgesteld aan complexe trauma's. Daarnaast is Freya opgeleid als client-centered speltherapeut gespecialiseerd in trauma en traumaverwerking door middel van spel.

Kateljne Decanniere is directeur in de Bijzondere Jeugdhulp. Katelijne is werkzaam als Coach, gespecialiseerd in de ondersteuning van kinderen en volwassenen die zich in moeilijke levensfasen bevinden. Zelfzorg, blijven rechtstaan in heftige gebeurtenissen en hevige emoties zijn haar specialiteit.

Freya en Katelijne hebben elkaar leren kennen in de opleiding Kinderyogadocent bij Kreakatau.



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 verschoten 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 moeilijkere 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"

In de woorden van enkele nieuwbakken kinderyogadocenten:

"Ik heb zelf mogen ervaren hoe helend de kinderyoga was. Ik voelde me misschien wel voor het eerst in

mijn leven echt veilig in een groep, door de sfeer die jij als docente neerzet, Leen. Het stemt mij dankbaar en ik vond het ook heel inspirerend. Dit is voor mij echt yoga zoals yoga hoort te zijn: zonder te oordelen elkaar op een liefdevolle manier verder helpen. Ik heb ontzettend veel plezier beleefd aan het volgen van de lessen en ook aan het maken van de lesjes. Ik heb mezelf vaker horen uitroepen 'Goh, wat is dit leuk, zeg!' Heerlijk om dat enthousiasme in mezelf tegen te komen."

NVDB

"Ik begon de cursus eigenlijk zonder verwachtingen en zonder mij er van tevoren heel veel in te verdiepen. Het leek me vooral erg leuk om concrete oefeningen te leren die ik met mijn zoontje (2 jaar) en nichtjes (2 en 5 jaar) zou kunnen doen. De cursus heeft me veel meer gegeven dan 'alleen' concrete oefeningen: ik sta ervan versteld dat alle stappen van het 8-voudige pad van Patanjali al in de yogalessen voor de allerkleinsten terugkomen. Hoe bijzonder en waardevol is dat!"

MS

"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: verlichtigd. 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

Ik heb zelf mogen ervaren hoe helend de kinderyoga was. Ik voelde me misschien wel voor het eerst in mijn leven echt veilig in een groep, door de sfeer die jij als docente neerzet, Leen. Het stemt mij dankbaar en ik vond het ook heel inspirerend. Dit is voor mij echt yoga zoals yoga hoort te zijn: zonder te oordelen elkaar op een liefdevolle manier verder helpen. Ik heb ontzettend veel plezier beleefd aan het volgen van de lessen en ook aan het maken van de lesjes. Ik heb mezelf vaker horen uitroepen 'Goh, wat is dit leuk, zeg!' Heerlijk om dat enthousiasme in mezelf tegen te komen.

NVDB

Ik begon de cursus eigenlijk zonder verwachtingen en zonder mij er van tevoren heel veel in te verdiepen. Het leek me vooral erg leuk om concrete oefeningen te leren die ik met mijn zoontje (2 jaar) en nichtjes (2 en 5 jaar) zou kunnen doen. De cursus heeft me veel meer gegeven dan 'alleen' concrete oefeningen: ik sta ervan versteld dat alle stappen van het 8-voudige pad van Patanjali al in de yogalessen voor de allerkleinsten terugkomen. Hoe bijzonder en waardevol is dat!

MS