

Kids groepje traumasensitieve yoga

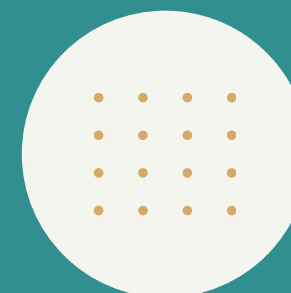


RYT 200 YOGA
ALLIANCE



Hoe inschrijven?

Info@groepspraktijk-comma.be
<https://www.groepspraktijk-comma.be/>



Kids Yoga



Traumasesensitieve yoga

Ons groepje trauma-sensitieve yoga biedt een veilige en speelse ruimte waar kinderen kunnen leren om in contact te komen met hun lichaam en emoties.

In zorgvuldig begeleide sessies focussen we op ademhaling, ontspanning en mild lichaamsbewustzijn, met oefeningen die aansluiten bij de moeilijke ervaringen die ze mogelijks hebben doorgemaakt.



- **Worstelt jouw kind met faalangst of stress?**
- **Voelt jouw kind zich vaak angstig of onzeker?**
- **Heeft je kind moeite met het uiten van gevoelens of het stellen van grenzen?**



Ons kids yoga groepje biedt een fijne balans tussen individuele aandacht als groepsverbinding, waarbij we werken aan zelfvertrouwen en emotionele veerkracht.



Yoga kampje

Wat?

We werken met zachte, uitnodigende houdingen en creatieve bewegingen, waarbij plezier, zelfvertrouwen en lichaamsbewustzijn centraal staan. Elke sessie biedt ruimte voor rust, herstel en het ontwikkelen van innerlijke veerkracht.

Voor wie?

Voor kinderen (6-12 jaar) die baat hebben bij meer rust, veiligheid en lichaamsbewustzijn. Bijvoorbeeld na stressvolle of ingrijpende ervaringen, of voor wie zich snel overweldigd voelt. Yoga biedt hen een zachte manier om opnieuw vertrouwen te vinden in hun lichaam en gevoel.

Door wie?

Wij zijn Joke, Sharon en Astrid, klinische psychologen, grote liefhebbers van yoga, gepassioneerd door psychologie en bewegingstherapie.

Wanneer?

- 1e groepje: Paasvakantie: 6/4 tem 10/4 2026 (ma-vrij) (10-12h).
- 2e groepje Zomervakantie: 25/8 tem 29/8 2026 (di tem za) (9-11h).

Waar?

Basisschool De Springplank, Hugo Losschaertstraat 3,
8000 Brugge

Hoe inschrijven en wat mee te nemen?

- Je kan inschrijven via: Info@groepspraktijk-comma.be (min.8p, max.10p)
- Kostprijs: mits goedkeuring vanuit WINGG is de groep gratis
- Wat doe je aan? gemakkelijke turnkledij (broek/t-shirt/pull)
- Wat neem je mee? Drinkenbus met water, koekje/stuk fruit