



## Hvad kan min krop? Opdag og lær din krop at kende. Yoga & mindfulness bevægelsesforløb for børn.

Sansorik laver yoga & mindfulness for børn og skoleelever som du kan læse lidt om herunder;

- Sansorik yoga & mindfulness forløb er træning tilpasset efter børnenes klassetrin/niveau. Barnet får både pulsen <sup>op</sup> og <sub>ned</sub> ved sjove bevægelsesøvelser & lege - gruppevis, parvis og enkeltvis.
- Yoga & mindfulness bevægelse forløbene stimulerer motorik & sanser ved at styrke barnets balanceevne, koordination, muskelstyrke/spænding og smidighed.
- Børnene lærer om kropskontakt & intimsfærer og at bruge kropssprog, øjenkontakt, følelser & emotion ved tillids og kreativtets øvelser.
- Ved andre øvelser lærer børnene opmærksomhed, at opdyrke styrker, at slippe hæmninger og mærke sig selv bedre, så kendskabet til sind og krop øges og de lærer egne og andres grænser og styrker at kende.
- Barnet lærer at skabe/finde indre ro og balance i kroppen, ved mindfull spising, utraditionelle åndedræts, meditations og afslapnings øvelser, der virker fokuserende, afslappende og beroligende.

Sansorik yoga & mindfulness bevægelse forløbene højner glæden ved bevægelse.

-Glæde og fortrolighed med kroppen vil på sigt kunne afspejles i barnets selvværd, "indre ro" og harmoni.

-Kendskab til krop og egen kropsbevidsthed, kan gøre det nemmere at skabe ligeværdige sociale relationer, idet barnet kan opnå mere selvsikkerhed, blive modigere, nærværende, anerkendende og respekterende i dagligdagen, når barnet lærer egne følelser at kende og kan agere anderledes/konstruktivt i forskellige situationer og sammenhænge.

-Børneyoga kan hjælpe til at opdage, opdyrke, udfordre og bruge egne styrker positivt. Og er dermed også med til at lære barnet - og gør det nemmere for barnet- at koncentrere sig og blive parat til ny indlæring, nye udfordringer, samt at være mere kreativ og drømmende- parat til livet der venter forude.

Er du interesseret i mere information, så kig på hjemmesiden [www.sansorik.dk](http://www.sansorik.dk), facebook siden *Sansorik* eller <http://skolenivirkeligheden.dk/offer/hillerod/natur-friluftsliv/yoga-mindfulness-motorik>

Prisen er lige nu 500 kr. pr. lektion (45 min.) pr klasse.

Dækker forberedelse, undervisning, rekvisitter, evt. lån af måtter og tæpper samt transport op til 30 km t/r.

Kontakt *Sansorik* på tlf. 51 90 27 05 eller [info@sansorik.dk](mailto:info@sansorik.dk), så får du yderligere information.

Jeg laver forløb specifikt til jeres behov.

Bevægende hilsner fra  
Marianne A Groule

Mindfulness forskning har vist gavnlige effekter på voksne, og flere forsøg vedr. mindfulness og yoga for børn, er lige nu i gang både udenlands og i Danmark: Bla. er en dansk artikel planlagt til foråret 2017, om et forskningsprojekt vedr. mindfulness og yogas positive effekt i 2 børnehaver og 2 skoler, som University College Syd står bag, i samarbejde i Haderslev kommune, Se info; <https://www.ucsyd.dk/nyhed/artikel/mindfulness-og-yoga-oeger-boerns-trivsel-og-laering/>  
Citat fra TV 2 nyhederne som nævner projektets positive effekt 16. september sidste år: "Yoga og mindfulness er populært som aldrig før blandt voksne. Nu tyder et nyt forskningsprojekt på, at børn også kan nyde godt af at finde den indre ro". Eks. har et forskningsprojekt, som University College Syd står bag i samarbejde med to børnehaver og to skoler i Haderslev kommune vist, at børn i alderen fire-otte år bliver bedre kammerater af at træne yoga og mindfulness, idet "børnene blandt andet bliver "mere harmoniske og bedre venner af yoga og mindfulness", det styrker deres kropsbevidsthed, opmærksomhed/ koncentration og nærvær.

## Børneyoga, mindfulness & sansemotorik - bevægelse for krop og sjæl