

## De effecten

Ouders die een workshop hebben gevolgd geven aan dat het thuis een prettige manier is om met je kind bezig te zijn, los van de effecten.

De yoga-oefeningen zijn er om rust en ontspanning te creëren bij de deelnemers. Om dat het allemaal vrij lijfelijk is, helpt het bij het opbouwen van contact en vertrouwen met de mensen in je directe omgeving. Zeker voor kinderen met autisme kan dit belangrijk zijn. Ook ontstaat er vaak onderling contact tussen de deelnemers.

## Meer weten?

Wil je meer weten over yoga voor kinderen en volwassenen met een beperking? Neem dan contact op met Karin van Hartevelt. Zij kan ondersteunen in het opzetten van een yoga-activiteit op een groep of in een woonlocatie.

Haar mailadres is  
[karin.van.hartevelt@gemiva-svg.nl](mailto:karin.van.hartevelt@gemiva-svg.nl).

Karin heeft een eigen website:  
[www.yogavoormij.nl](http://www.yogavoormij.nl).



## Yoga voor kinderen en volwassenen met een beperking

Bleulandweg 1b | Tel. (0182) 57 58 00  
2803 HG Gouda | [info@gemiva-svg.nl](mailto:info@gemiva-svg.nl)  
Postbus 604 2800 AP | [www.gemiva-svg.nl](http://www.gemiva-svg.nl)



GEMIVA-SVG GROEP



GEMIVA-SVG GROEP



“

Yoga laat mij een beetje rustig worden. Het is ook een beetje leerzaam en het is heel leuk. ”

**Met een net wat andere insteek is yoga erg geschikt voor kinderen en volwassenen met een beperking. Begeleiders kunnen yoga doen op het kinderdagcentrum, activiteitscentrum of in de woonlocatie waar ze werken. Ouders van een kind met een beperking kunnen samen met hun kind thuis yoga doen. Een leuke en stimulerende manier om samen bezig te zijn.**

Yoga is erop gebaseerd dat je met oefeningen via je gedachten bij je emoties komt. Zo leer je je geest, je gevoel en je lichaam tot rust te brengen en in balans te houden. Voor kinderen en volwassenen met een beperking kan het onderdeel 'denken' een obstakel zijn. Yoga voor kinderen en volwassenen met een beperking is gebaseerd op het bij je emoties komen via je zintuigen. En dat werkt!

### **Positieve ervaringen**

Karin van Hartevelt werkt als begeleider van kinderen met een beperking bij de Gemiva-SVG Groep. Ook heeft zij ervaring als yogadocent. Mede door het volgen van de training Yoga for the special child heeft zij een manier ontdekt om yoga toegankelijk te maken voor kinderen en volwassenen met een beperking. Inmiddels past zij deze aangepaste vorm van yoga onder andere toe in het kinderdagcentrum waar zij werkt en heeft zij veel positieve ervaringen.

### **De lessen**

De yogalessen kunnen 1-op-1 gegeven worden of in een kleine groep, afhankelijk van de mogelijkheden van de deelnemers en het doel. Er wordt gezongen, bewogen, diep adem gehaald en ontspannen. Daarbij wordt gebruik gemaakt van mantra's, speciale liedjes die alleen tijdens de yoga gebruikt worden zodat er geen associaties zijn met andere gebeurtenissen. Waar de deelnemers niet kunnen imiteren doen de docent, de begeleiders en de deelnemers de bewegingen en oefeningen samen, zodat iedereen mee kan ervaren.

Ook wordt er gebruik gemaakt van verschillende instrumenten zoals klankschalen. Deze doen op verschillende manieren een groot beroep op de zintuigen.

De zachte en therapeutische vorm van yoga is geschikt voor iedereen, voor kinderen en volwassenen, ongeacht hun beperking.