

10.WERKWINKEL: RELAXATIE IN DE KLAS

Vicky Van de Poel

Doelgroep: allen: kleuter, lager, buitengewoon

Tijdens de sessie ervaren we diverse oefeningen om rust te ervaren en te brengen in de klas. Dit doen we aan de hand van ontladende oefeningen, yoga op de stoel, ademhalingsoefeningen en de kracht van meditatie.

In een klas vol prikkels is het voor kinderen niet altijd vanzelfsprekend om tot rust te komen of hun emoties te reguleren. Door bewust tijd te maken voor korte relaxatie-en regulatiemomenten geven we leerlingen de kans om opnieuw verbinding te maken met hun lichaam en ademhaling. Zo leren ze stat voor stap hun spanning herkennen, loslaten en zichzelf beter reguleren. De aangereikte oefeningen zijn eenvoudig, praktisch en meteen toepasbaar in de klaspraktijk. Deze werkwinkel nodigt uit om even te vertragen, zelf te ervaren en inspiratie op te doen om ook in de dagelijkse klaspraktijk ruimte te maken voor rust en balans.