

# Studiegids



Jip & Jan Academie

2018-2019

## Disclaimer

© Helen Purperhart en Marion van der Laarse 2018

Deze studiegids geeft informatie over de opleidingen van de Jip & Jan Academie. Neem bij onduidelijkheden en vragen contact op met Helen Purperhart. Niets uit deze cursusmap mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke wijze dan ook, zonder uitdrukkelijke en voorafgaande schriftelijke toestemming van Helen Purperhart.

## Contactinformatie

Helen Purperhart  
info@kinderyoga.nl  
036-5465522  
www.kinderyoga.nl

Jip & Jan is aangesloten bij onderstaande beroepsorganisaties:



# INHOUD

---

<b>Inleiding</b>	<b>blz. 4</b>
<b>Erkenning</b>	<b>blz 5</b>
<b>Studies</b>	<b>blz.8</b>
Trajecten	blz. 8
Studiebelasting	blz. 8
Certificering	blz. 8
Inschrijven	blz. 8
Studiemateriaal	blz. 8
Early Bird korting	blz. 8
Introductie workshop	blz. 8
<b>Yoga studies</b>	<b>blz. 8</b>
<b>Allround</b>	<b>blz. 8</b>
<b>Regular</b>	<b>blz. 9</b>
<b>Intensive</b>	<b>blz. 9</b>
<b>Bijscholingen</b>	<b>blz. 9</b>
Kinderyoga	blz. 9
Tieneryoga	blz. 9
Ouder- en kindyoga	blz. 9
Therapeutische kinderyoga	blz. 9
Yogateacher	blz. 9
<b>Coach studies</b>	<b>blz. 11</b>
<b>Allround</b>	<b>blz. 11</b>
<b>Regular</b>	<b>blz. 11</b>
<b>Intensive</b>	<b>blz. 11</b>
<b>Bijscholingen</b>	<b>blz. 11</b>
Emotie en lichaamsgerichte kindercoaching	blz. 12
Creatieve en kunstzinnige kindercoaching	blz. 12
Systemische en energetische kindcoaching	blz. 12
<b>Yoga modules</b>	<b>blz. 16</b>
<b>Coach modules</b>	<b>blz. 23</b>
<b>Nascholing</b>	<b>blz. 27</b>
<b>Veelgestelde vragen</b>	<b>blz. 28</b>

# INLEIDING

Jip & Jan is in 1999 opgericht door Helen Purperhart en is uitgegroeid tot specialist op het gebied van kinderyoga en kindercoaching. Een opleiding bij Jip & Jan is compleet en veelzijdig en onderscheidt zich door het speelse karakter en het brede aanbod. De opleidingen zijn voor iedereen die inspiratie wil opdoen op lichamelijk, creatief, intuïtief en emotioneel gebied. Naast dat de opleidingen diepgang en inzicht geven, stimuleren ze je persoonlijke groei en ontwikkeling. Doordat de opleidingen praktijkgericht zijn en er veel wordt geoefend en ervaren, groei je zelf ook naar een evenwichtiger mens en dus ook een evenwichtiger coach of docent. Je leert je eigen kwaliteiten kennen, zodat je op authentieke wijze vorm kunt geven aan jouw lessen en coaching. Samen met een team van gepassioneerde docenten werken we aan kwaliteit en professionalisering van het vak (kinder)yogadocent en kindercoach. Wij gaan er van uit dat je leert met je hoofd (denken en weten), je hart (voelen en ervaren) en je handen (doen en maken). Door deze drie te verbinden en te combineren, bereik je een complete leerervaring. We geloven erin dat het maken van deze verbinding de beste manier is om te coachen en onderwijzen. In onze visie is elk kind uniek en heeft zijn eigen gevoelens, kwaliteiten, valkuilen en uitdagingen. Onze missie is om ouders en professionals te inspireren om kinderen op weg te helpen om te groeien tot zelfbewuste volwassenen die keuzes kunnen maken voor een betere wereld.

Deze studiegids is een beknopte kennismaking met de opleidingen bij Jip & Jan. Je vindt hier veel informatie die je ook op de website kunt lezen. Een opleiding bij Jip & Jan onderscheidt zich door het speelse karakter en het brede aanbod aan technieken en oefeningen. Bewegen, ontspannen, positief denken, ontdekken, bewustwording en intuïtie staan bij daarbij centraal. Alle oefeningen en technieken die je tijdens de opleiding leert zijn direct toepasbaar in je lessen of je coaching. Doordat de opleidingen praktijkgericht zijn en er veel wordt geoefend en ervaren, groei je zelf ook naar een evenwichtiger mens en dus ook een evenwichtiger coach of docent. Je wordt gestimuleerd om te onderzoeken wat jij belangrijk vindt, om van daaruit je authentieke visie en aanpak te ontwikkelen in je werk met (innerlijke) kinderen. Bovendien ervaar je tijdens de opleiding ook je eigen innerlijk kind waardoor je nog duidelijker weet wat jij als docent/begeleider of coach te bieden hebt en anderen nog beter kunt helpen bij het ontdekken van hun eigen kracht.

# ERKENNING

Jip & Jan is geaccrediteerd bij verschillende beroepsorganisaties voor (kinder)yoga en kindercoaching. Dit zijn zowel wereldwijd erkende beroepsorganisaties als nationale beroepsorganisaties. De organisaties bieden ondersteuning, training en ontwikkeling aan al hun leden. Het doel is ervoor te zorgen dat aangesloten personen en organisaties zijn opgeleid volgens de hoogste normen en dat zij hoge professionele kwaliteit bieden aan hun eigen studenten. Dit zorgt voor vertrouwen bij het grote publiek wanneer ze kiezen voor een geregistreerde opleiding.

## **Yoga Alliance International**

Jip & Jan is een officiële Yoga Alliance Registerd (Childrens)Yoga School (RYS en RCYS). De Yogateacher opleiding is geregistreerd als 200hr (RYT) en de Regular en allround kinderyoga opleiding als 95 uur (RCYT). Yoga Alliance International is de grootste organisatie die de yoga community vertegenwoordigd. Na het afronden van een opleiding bij Jip & Jan kun je je aanmelden bij de Yoga Alliance. Alleen yogadocenten die in het bezit zijn van een RYT 200, 300 of 500 uur RYT certificaat kunnen zich als registreren bij deze organisatie.

## **Nederlands Yoga Vereniging**

Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN): VYN is het startpunt voor kwaliteitsyoga. Jip & Jan biedt door de Vereniging erkende specialisaties (60 punten) en bijscholingen (20 punten) aan. Je kunt lid worden van deze organisatie wanneer je een erkende 4 jarige Yoga docentenopleiding hebt afgerond.

## **Beroepsorganisatie voor kindercoaches**

Adiona: Dit is de Nederlandse beroepsorganisatie voor kindercoaches. Na het behalen van je kindercoach certificaat is het mogelijk om je bij deze organisatie aan te sluiten. Bovendien ontvang je € 25 korting op je lidmaatschap als je staat ingeschreven in het Jip & Jan register.

## **Jip & Jan register**

De regular en intensive opleiding is inclusief certificaat en registratie in het kwaliteitesregister van Jip & Jan. Docenten en coaches die elders hun opleiding hebben gevolgd en voldoen aan alle voorwaarden worden na het volgen van een bijscholing en online cursus ook toegelaten in het register. Deelnemers die niet gecertificeerd zijn kunnen na afloop van de bijscholing een bewijs van deelname aanvragen of op een later moment aanvullende modules te volgen voor het verkrijgen van een opleidingscertificaat.

# STUDIES

Bij Jip & Jan bieden wij yoga en coach studies aan die je in meerdere trajecten (allround, intensive, regular, combinatie en bijscholing) kunt volgen. Ieder traject is opgebouwd uit modules. Je kunt je in één keer voor een studie inschrijven of per module. Het inschrijven per module geeft je de mogelijkheid om je opleidingstraject in je eigen volgorde en tempo uit te stippelen. Door je in één keer in te schrijven voor een studie kun je geld besparen op het cursusgeld.

## Studies

1. Kindercoach
2. Yogateacher
3. Kinderyoga docent
4. Tieneryoga docent
5. Ouder- en kindyoga docent
6. Therapeutische kinderyoga

## Studiebelasting

Afhankelijk van het traject, je eigen inzet en jouw leerstijl ben je gedurende de studie gemiddeld 6 contacturen per week + daarnaast ongeveer 2 uur kwijt aan zelfstudie, eigen yogabeoefening, huiswerk, groepsopdrachten en eindpresentaties.

## Studiemateriaal

De opleiding is inclusief uitgebreide opleidingsmap en exclusief de aanbevolen literatuur. Voor de kinderyoga opleiding is het startpakket verplicht studiemateriaal. Deze is verkrijgbaar via [www.kinderyogawinkel.nl](http://www.kinderyogawinkel.nl)

## Early Bird korting

Bij deelname aan een aan een opleiding ontvang je 5% korting op het cursusgeld wanneer je voldoet aan de volgende voorwaarden:

- Je schrijft je uiterlijk 2 maanden voor aanvang van een studie in voor het totale pakket en ontvangt één factuur.
- De datum van de eerste lesdag of startdatum van de onlinecursus geldt als ingangsdatum.
- Je betaalt in één keer het volledige cursusgeld minus 5% korting binnen 7 dagen na inschrijving op Ibannummer: NL56 INGB 0004250134 (BIC INGBNL2A) t.a.v. KINDERYOGA ). Na ontvangst van de betaling ontvang je per mail een aangepaste factuur waarop de korting is vermeld.

### De Early Bird Betalingskorting geldt niet:

- in combinatie met andere acties of kortingen.
- voor inschrijving per module en workshops
- voor de online en intensive opleiding.

**GRATIS online oriëntatie cursus**

Weet je nog niet zeker welke opleiding iets voor jou is? Wil je antwoorden op je vragen en kennis maken met de verschillende studierichtingen die wij aanbieden? Volg dan eerst de online oriëntatie cursus van de Jip & Jan Academie. In deze cursus ontdek je wat de opleiding jou te bieden heeft en wat de mogelijkheden zijn die je als coach of docent hebt. Je maakt kennis met de docenten die bij Jip & Jan les geven. Bovendien krijg je een voorproefje van oefeningen uit iedere module. Zo krijg je een goed beeld van iedere studie en kun je beter kiezen welke studie bij jou past. Deze online cursus is gratis en erop gericht om kennis te maken met ons en je alle informatie te geven die je nodig hebt om weloverwogen te kiezen. Je vindt de online cursus op [www.jipenjanacademie.nl](http://www.jipenjanacademie.nl).

# YOGA STUDIES

Bij een yogastudie van Jip & Jan staat plezier voorop en niet de techniek en prestatie. De oefeningen laten je bewegen, fantaseren, ontspannen, ervaren en ontdekken. Yoga is een fijne manier om je coördinatie, concentratie, zelfbewustzijn en zelfvertrouwen te vergroten. Het helpt bij het vinden van rust en ontspanning en het ontwikkelen van een krachtig en flexibel lijf. Spelenderwijs leer je van je ervaring, word je je bewust van je lijf, gedachten en gevoelens. Door yoga leer je jezelf steeds beter kennen. De yogafilosofie die aan de basis ligt loopt als een rode draad door de studie. Belangrijke vragen die daarbij aan de orde komen zijn: wat kan ik, wat wil ik, wat voel ik, waar liggen mijn grenzen en hoe kan ik mijn grenzen verleggen? Je kunt yoga heel goed gebruiken in je dagelijks leven waarin stress, prestatiedrang en te veel prikkels in toenemende mate aanwezig zijn. Naast dat yoga goed voor je is, is het ook nog superleuk om te doen! Hieronder lees je een overzicht van de volledige yogastudie. Bekijk de website om te lezen wat je per traject leert.

## **Wat krijg je?**

- Uitgebreide cursusmap met alle lesstof
- Toegang tot de kinderyoga online cursus
- Video instructie van de kinderyoga oefeningen
- Ondersteuning via de besloten inspiratiegroep
- Persoonlijke feedback op alle opdrachten
- Kinderyoga kleurboek om zelf uit te printen
- Gratis E-book: Ontdek je superkracht
- Mogelijkheid tot uitbreiding 95 uur en 200 uur certificaat

## **Wat leer?**

- De kennis van de yogafilosofie vertaald naar kinderen.
- Basics van de yogastijlen: hatha, vinyasa, chakra, kundalini
- Asana's pranayama, meditatie en het effect bij kinderen.
- Inzicht in de kinderyoga anatomie, fysiologie van het lichaam .
- De do's and dont's van het lesgeven en didactische vaardigheden.
- Omgaan met groepsdynamiek en probleemgedrag in de les.
- Orde en structuur aanbrengen in de les door grenzen te stellen.
- Lesplannen samenstellen met speelse kinderyoga technieken.
- Contact maken met je innerlijk kind vanuit inzichten uit de chakrapsychologie.
- Ontdekken hoe je een authentieke kinderyoga docent kunt zijn.
- Informatie over ontwikkelingsgebieden van kinderen in alle leeftijdsfases.
- Hoe je een eigen praktijk opzet en wat daar allemaal bij komt kijken.
- Observeren in een yogales en zelf een oefentraject opzetten en uitvoeren



### **Yogateacher– 28 dagen: € 3000**

Dit traject is voor cursisten die yogadocent willen worden en zich een volledig pakket aan yogatechnieken willen eigen maken voor kinderen en volwassenen (0-100 jaar).. De opleiding omvat de studies:

1. Kinderyoga opleiding
2. Yogastijlen bijscholing (kundalini, chakra en yinyang)
3. Ouder en kindyoga bijscholing
4. Tieneryoga bijscholing
5. Yogacoach bijscholing

### **Kinderyoga - 10 dagen: € 1250**

Deze studie is voor cursisten die kinderyoga docent willen worden en zich daarbij willen focussen op kinderen (4-12 jaar). De opleiding omvat de modules:

1. Basis kinderyoga
2. Kinderyoga technieken
3. Kinderyoga avonturen
4. Chakra kinderyoga
5. Kidsyoga anatomie
6. Kinderyoga intervisie

### **Therapeutische kinderyoga – 4 dagen: € 500**

In deze studie leer je hoe je kinderen individueel kunt begeleiden met therapeutische kinderyogatechnieken. De bijscholing omvat de modules:

1. Kinderyoga coaching
2. Kinderyoga therapie

#### Wat leer je?

- Hoe je cliënten individueel kunt ondersteunen met behulp lichaamsgerichte coachtechnieken.
- Fysieke oefeningen inzetten om functionele spannings- en pijnklachten te verminderen.
- Kijken naar de adem en het lichaam van je cliënt en deze informatie als ingang voor je therapie te gebruiken.
- Hoe je kunt werken met het krachtspel en inzichten uit de Ayurveda.

### **Tieneryoga – 4 dagen: € 500**

In deze studie leer je hoe je yoga kunt geven aan tieners (12-21 jaar). De bijscholing omvat de modules:

1. Basis tieneryoga
2. Tieneryoga themalessen

#### Wat leer je?

- Welke lesonderdelen een tieneryogales tot een succes maken.
- Hoe je vinyasayoga en yogadans series kunt samenstellen voor tieners.
- Hoe je een tieneryoga themales samenstelt.

**Ouder en kindyoga – 4 dagen: € 500**

In deze studie leer je yoga kunt geven aan ouder en kind (0-5 jaar). De bijscholing omvat de modules:

1. Baby- en dreumesyoga
2. Peuter- en kleuteryoga

Wat leer je?

- Praktische en speelse themalessen voor ouders en jonge kinderen.
- Hoe je een groepsles maakt voor peuter- en kleuteryoga.
- Hoe je ouder- en kindyogales opzet en promoot.

# COACH STUDIES

Bij de kindercoachstudie van Jip & Jan staat zowel het begeleiden van kinderen als hun ouder(s) centraal. Een kindercoach reikt het kind nieuwe inzichten en vaardigheden aan en leert ouders hoe ze hun kind kunnen ondersteunen in zijn proces. Ouder(s) en kind worden aangesproken op hun fysieke, creatieve en emotionele vermogens, met als doel een evenwichtiger mens te worden met meer energie en meer in contact met zichzelf en anderen. Kindercoaching is een laagdrempelige manier van hulpverlening, waarbij kortdurend en oplossingsgericht gewerkt wordt. Een kindercoach neemt het kind spelenderwijs mee op avontuur in zichzelf door te werken met creatieve, emotie- en lichaamsgerichte opdrachten. Het kind krijgt zo een beter zicht op zichzelf, zijn emoties en gedrag, waarbij veel aandacht is voor wat het kind al kan en wat er al wel goed gaat. Deze kwaliteiten worden door de coach bekrachtigd en uitgebreid, zodat het kind vanuit zelfvertrouwen met zijn hulpvraag aan de slag kan. De hulp aan kind en ouders gaat hand in hand en versterkt elkaar, zodat snel en krachtig nieuwe vaardigheden eigen worden gemaakt en de hulpvraag kan worden opgelost.

## Wat leer je?

- De basisprincipes van het coachen van kinderen.
- Ouders op positieve en constructieve wijze te betrekken bij je coaching.
- Creatieve, systemische, en lichaamsgerichte kindercoachtechnieken.
- Gesprekstechniek om dieper in te gaan op de hulpvraag van je cliënten.
- Eigen kwaliteiten en valkuilen beter leren kennen.
- Hoe je cliënten individueel kunt ondersteunen met behulp lichaamsgerichte coachtechnieken.
- Fysieke oefeningen inzetten om functionele spannings- en pijnklachten te verminderen.
- Kijken naar de adem en het lichaam van je cliënt en deze informatie als ingang voor je therapie te gebruiken.
- Hoe je kunt werken met het krachtspel en inzichten uit de Ayurveda.
- Jouw authentieke visie op kindercoaching ontwikkelen.
- Opzetten en uitvoeren van een oefentraject van 5 sessies.

## Allround - 20 dagen: € 2250

Deze studie is voor cursisten die kindercoach willen worden en zich een compleet en divers aanbod aan kindercoach technieken eigen willen maken. De opleiding is als volgt opgebouwd:

1. Basis kindercoaching
2. Systemische en energetische kindercoaching
3. Creatieve en kunstzinnige kindercoaching
4. Emotie en lichaamsgerichte kindercoaching
5. Creatieve en kunstzinnige kindercounseling
6. HSP en traumagerichte kindercoaching
7. Intervisie kindercoaching

### **Intensive - 6 dagen: € 1500**

Een intensive opleiding is een interne studie inclusief verblijf en maaltijden. Tijdens deze intensive opleiding dompel je jezelf gedurende 6 aaneengesloten dagen onder in creatieve kindercoaching en werk je aan je persoonlijke ontwikkeling. De intensive kindercoach opleiding wordt gegeven in Kapelle op den Bos in België. Bekijk de website voor meer informatie. De opleiding omvat de modules:

- Basis kindercoaching
- Creatief kindercoach
- Kunstzinnige counseling
- Intervisie kindercoaching

### **Bijscholing - 4 dagen: € 500**

Een bijscholing is een 4 daagse studie voor gecertificeerde kindercoaches of kindertherapeuten die zich willen specialiseren in een bepaalde richting. Er zijn 4 richtingen die je als bijscholing kunt volgen:

1. Emotie- en lichaamsgerichte kindercoaching
2. Creatieve en kunstzinnige kindercoaching
3. Systemische en energetische kindercoaching
4. HSP en traumagerichte kinderoaching

#### **Emotie- en lichaamsgerichte kindercoaching**

Deze studie is voor is voor coaches die zich willen verdiepen in emotiegerichte kindercoach- en yogacoachtechnieken. De bijscholing omvat de modules emotie- en wensspel kindercoaching.

##### Wat leer je?

- Hoe emoties, het lichaam en beweging samenhangen en hoe je dit uitgangspunt kunt gebruiken bij je coaching.
- Emotie- en lichaamsgerichte oefeningen, die direct toepasbaar zijn in je werk.
- Hoe je kunt werken met het krachtspel en inzichten uit de Ayurveda.

#### **Creatieve en kunstzinnige kindercoaching**

Deze 4-daagse bijscholing is voor is voor coaches die zich willen verdiepen in creatieve coachtechnieken. De bijscholing omvat de modules creatieve kindercoaching en kunstzinnige kindercounseling.

##### Wat leer je?

- Een keur aan creatieve technieken en opdrachten, die je kunt inzetten bij het coachen van ouder en/of kind.
- Gesprekstechnieken om met ouder en/of kind dieper in te gaan op het werkstuk dat ze hebben gecreëerd.
- Creatief na te denken en in te spelen op de hulpvraag van je cliënten.

## **Systemische en energetische kindercoaching**

Deze 4 daagse bijscholing is voor cursisten die inspiratie willen opdoen voor het geven van systemische en energetische ouder- en kindercoach technieken.

### Wat leer je?

- Praktische ouder- en kindercoach technieken, die direct toepasbaar zijn in je werk met ouders en kind.
- Contact maken met je intuïtie en hoe je deze effectief kunt inzetten in je werk als kindercoach.
- Krachtige en snelle coachtechnieken toepassen zodat het kind en de ouder in elke coachafpraak veel ballast kunnen loslaten.
- Werken met innerlijke verbeelding waardoor er op een diep niveau blijvend contact met de oplossing gemaakt kan worden.

## **HSP en Traumagerichte kindercoaching**

In deze studie leer je hoe je kinderen individueel kunt begeleiden met therapeutische kinderyogatechnieken. De bijscholing omvat de modules:

1. Hooggevoeligheid bij kinderen
2. Traumaverwerking voor kinderen

### Wat leer je?

- Hoe je specifieke eigenschappen van hooggevoeligheid kunt herkennen en op wat voor manieren je deze kinderen kunt coachen.
- Hoe je op een lichaamsgerichte manier kinderen kunt ondersteunen in het verwerken van traumatische ervaringen.

# YOGA MODULES

---

## Basis kinderyoga – 2 dagen

(door Helen Purperhart)

Deze module leert je de basisbeginselen voor het geven van een speelse vorm van yoga voor kinderen, tieners en volwassenen. Je krijgt krijg je inzicht in hoe je didactische vaardigheden toepast in je les. De yogafilosofie die aan de basis ligt van yoga wordt toegespitst, zodat de achterliggende visie van yoga duidelijk wordt. De morele waarden uit de yogaleefregels lopen als rode draad door deze module. Je leert welke soorten houdingen er allemaal zijn, wat het effect is op lichaam en geest en hoe je ze op een verantwoorde manier kunt aanbieden aan verschillende doelgroepen. Je leert hoe je houdingen in een constante flow in elkaar laat overlopen. Tijdens deze module kom je in contact met je eigen innerlijk kind. Door je eigen kind-zijn te ervaren, je kwaliteiten en valkuilen te (her)ontdekken weet je nog duidelijker wat jij straks als yogadocent te bieden hebt. Er wordt ook ingegaan op het stellen van grenzen bij jezelf en bij anderen. Hierdoor kun je beter anticiperen op wat er tijdens de les gebeurt. Je oefent ook om voor de groep te spreken waarbij je jezelf observeert en tegelijkertijd registreert wat er in je lijf gebeurt. Tenslotte behandelen we het opzetten van een eigen yogapraktijk en wat daar allemaal bij komt kijken.

Aanbevolen literatuur: Het kinderyoga boek van Helen Purperhart

## Kinderyoga technieken– 2 dagen

(door Helen Purperhart)

In deze module leer je hoe je verschillende kinderyoga technieken kunt toepassen in een yogales voor kinderen. We gaan o.a. aan de slag met de energizer, kinderyoga, kindermeditatie, ademspel en groepspelletjes kaarten van Helen Purperhart. Je leert hoe je ze kunt combineren zodat een yogaserie ontstaat in een bepaald thema. De kracht van het werken met de kaarten is dat je spelenderwijs leert door te doen, te ontdekken en te ervaren. Alle oefeningen helpen bij het sterker en flexibeler maken van het lichaam. Daarnaast wordt het zelfbewustzijn en het lichaamsbesef ontwikkeld, de concentratie vergroot en geeft het samenspelen heel veel plezier. Door de eenvoud en de speelsheid van de kaarten wordt je geprikkeld om je lijf, zintuigen en verbeelding te gebruiken. De oefeningen sluiten aan bij de belevingswereld van kinderen en volwassenen die in contact willen komen met hun innerlijk kind.

Aanbevolen literatuur: alle kaartensets van Helen Purperhart

## Kinderyoga avonturen – 2 dagen

(door Helen Purperhart)

---

In deze module leer je hoe je Kinderyoga avonturen kunt samenstellen. Op de eerste lesdag ligt de nadruk op yoga avonturen. Je gaat bewegen, spelen, fantaseren, ervaren, ontdekken en ontspannen. Zo ga je in het zee-avontuur zwemmen als een dolfijn, stil liggen als een zeester en alle drukte weg laten stromen in het water, in het indianen-avontuur ga je op jacht als een krijger, leer je wijze lessen van je totemdier. In het maan-avontuur ervaar je hoe het is om gewichtloos te zijn en voel je de zwaartekracht van de aarde. Aan het eind van ieder avontuur maak je een tekening van alles wat je hebt beleefd. De tweede lesdag staat in het teken van deugdenyoga. Je gaat aan de slag met de deugden kracht, flexibiliteit, creativiteit, zelfvertrouwen, samenwerken en vreugde. Ieder thema is opgebouwd met lesonderdelen: opwarmen, houdingen, ademspe, meditatie en samenspel die aansluiten bij de deugde of avontuur. Daarnaast doe je ook het emotiespelletjes en creatieve tekenopdrachten en krijg je inspiratie over hoe je een prentenboek als basis van je kunt gebruiken in je yogales.

Aanbevolen literatuur/muziek: De yogagids voor kids, het yoga avontuur voor kinderen en het kinderyoga dierentuin avontuur en cd jungle and zoo yoga adventures.

## Chakrayoga voor kinderen – 2 dagen

(door Helen Purperhart)

---

Deze module leert je hoe je op een speelse manier chakrayoga kunt aanbieden aan kinderen. Chakra's zijn 7 energetische knooppunten waarlangs energie omhoog en omlaag stroomt. Chakra's zijn niet zichtbaar, maar je kunt er wel de energie van ervaren in je lijf. Ieder chakra heeft een eigen thema, kleur, element, emotie, kwaliteit, ontwikkelingsfase en plek in het lichaam. Wanneer de energie van de chakra's is geblokkeerd krijg je last van specifieke klachten. De ene keer krijg je een brok in je keel, de andere keer lijkt het alsof er een steen in je maag ligt of krijg je ergens een punthoofd van. Chakrayoga helpt je om op zoek te gaan naar het vinden van evenwicht in jezelf. Wanneer de energie goed door je chakra's stroomt komen je positieve kwaliteiten die bij je horen meer tevoorschijn. Je voelt je stevige geaard, je kunt flexibel meebewegen of je weet precies wat je wilt en zet door om datgene wat je wilt te bereiken. Inzicht in de chakra's geeft je meer zicht in wie je bent, wat je beweegt en waarnaar je verlangt. In deze module krijg je inspiratie voor 7 themalessen voor (innerlijke)kinderen. De lessen bevatten meditaties, houdingen, emotiespel, tekenopdrachten en reflectievragen. Na het volgen van deze dag weet je hoe je meer kleur aan je yogales kunt geven.

Verplichte literatuur: Chakrayogakaarten van Helen Purperhart

## Kidsyoga anatomie - 2 dagen

(door Marion van der Laarse)

---

In deze module ga je op een speelse en creatieve manier aan de slag met het kinderlichaam tot aan de puberteit. Hoe beweegt het kind en hoe is zijn lichaamshouding? Wat doen gewrichten, wat doen spieren, hoe ademt een kind en hoe zit het met de energiestromen in het lijf? Hoe werkt dit allemaal samen en welke rol kan yoga hierin spelen? We gaan op onderzoek en gebruiken hierbij ook ons eigen lichaam als oefenmateriaal. Als kinderyogadocent is het belangrijk dat je beschikt over de basis anatomische kennis, zodat je tijdens je lessen kinderen spelenderwijs bewust kunt maken van hun eigen lichaam en kunt inspelen op wat je bij het kind ziet. De manier waarop een kind beweegt en hoe zijn lichaamshouding is, vertelt veel over het welzijn van het kind en over eventuele zwakke plekken, waar in de les rekening mee gehouden kan worden door deze te ontzien of juist te versterken. Fysieke ongemakken werken ook door op energetisch niveau en zo op het algehele welbevinden van je cursisten. Deze module leert je om je cursisten hierin vanuit de kinderyoga te begeleiden. Daarnaast krijg je inspiratie voor creatieve opdrachten en spelletjes die je kunt inzetten in je les om kinderen bewust te laten worden van hun lichaam en de manier waarop het werkt.

Verplichte literatuur wordt bekend gemaakt tijdens de cursusdag.

## Kinderyoga intervisie – 2 dagen

(door Helen Purperhart)

---

De kinderyoga intervisie is de laatste fase van je opleiding. Je hebt na het volgen van de modules voldoende tools in handen om zelfstandig een yogales te geven aan een groep cursisten. Tijdens het volgen van de opleiding, ben je waarschijnlijk enthousiast aan de slag gegaan met je praktijkstage. In de praktijk loop je tegen allerlei praktische vragen aan en wil je graag je ervaring delen. Op de eerste lesdag gaan we met elkaar in gesprek over datgene waar je tegenaan bent gelopen tijdens het opstarten van je praktijk en het geven van je lessen. Wellicht heb je gemerkt dat het lesgeven aan kinderen anders verloopt dan je in gedachte had. Je leert simpele technieken om de groep hechter te maken, waarbij je positief en wederzijds contact maakt met de kinderen. Je krijgt tips hoe je grenzen kunt stellen door het aanbrengen van orde en rust in je les zodat het lesgeven makkelijker en plezierig gaat. We gaan dieper in op voorbeelden uit de praktijk en jouw persoonlijke vraagstukken. Op de tweede lesdag presenteert je een gedeelte van je eindopdracht die je de afgelopen periode hebt uitgewerkt. Het uitgangspunt daarbij is om elkaar te inspireren met nieuwe ideeën en opbouwende feedback. Aan het eind van deze dag vindt de uitreiking van de certificaten plaats.



## Basis tiener yoga – 2 dagen

(door Helen Purperhart)

---

Deze module leert je de basisbeginselen voor het geven van tiener yoga. Je leert hoe je een tiener yogales opbouwt met verschillende onderdelen zoals: gronden, opwarmen, houdingen, flowyoga, partneroefeningen, ontspanning en meditatie. Daarnaast krijg je inspiratie voor het samenstellen van themalessen. De vijf elementen: aarde, water, vuur, lucht en ruimte vormen daarbij het uitgangspunt. Er wordt ook aandacht besteed aan de bijzondere levensfase waarin tieners zich verkeren. Je krijgt tips hoe je het beste kunt communiceren met tieners en wat je beter wel en niet kunt doen in je les. Omdat pubers regelmatig te maken hebben met gevoelens als (examen)stress en onzekerheid leer je welke oefeningen geschikt zijn om spanning in het lichaam los te laten. Als tieners zich evenwichtig voelen kunnen ze beter omgaan met moeilijke situaties, krijgen ze meer zelfvertrouwen en hebben ze meer plezier om dingen te ondernemen.

Aanbevolen literatuur: Yoga voor jongeren van Helen Purperhart en de jongerenkaarten van Louise Hay

## Tiener yoga themalessen – 2 dagen

(door Helen Purperhart)

In deze module krijg je inspiratie voor het samenstellen van tiener yoga themalessen. De lessen zijn geïnspireerd op de vinyasayoga en yogadans. In iedere les komen verschillende lesonderdelen zoals opwarmen, houdingen, adem, massage en meditatie aan bod. In een constante flow volgen de oefeningen elkaar op in het ritme van de adem. Het gaat daarbij om een samenspel van stabiliteit en beweging die fantastisch is om te doen met tieners. Het uitgangspunt in ieder thema zijn de 5 elementen: aarde, water, vuur, lucht en ruimte en de 5 ritmes: vloeiend, staccato, chaos, lyrisch en stilte. Door de dynamiek tussen de elementen en ritmes te leren kennen, kun je je functioneren in het dagelijks leven verbeteren. De nadruk in iedere themales ligt op de fysieke inspanning: het vergroten van (innerlijke) kracht, concentratie en uithoudingsvermogen. Ook als tieners met veel onrust kampt (piekeren, onzekerheid, storende gedachten) kunnen de themalessen helpen om 'uit je hoofd en in je lijf' te komen. Het opbouwen van fysieke kracht en concentratie verstevigt namelijk je innerlijke basis en werkt positief door in je zelfvertrouwen.

## Yin Yang Yoga – 2 dagen

(door Jerry Linnemeijer)

---

In deze praktische module leer je hoe je asana's op een correcte wijze uitvoert en op een gedegen manier overbrengt aan je cursisten. In verschillende stappen leer je hoe je een asana op een veilige manier uitdagender kunt maken. Alle asana's van de zonnegroet worden één voor één behandeld, maar ook leer je hoe je ze in een flow kunt uitvoeren. Er is veel tijd en aandacht voor de uitvoering, maar ook voor het vinden van rust, ontspanning en het uitwisselen van ervaringen. Je leert meer gebruik te maken van natuurlijke alignment waardoor een houding je lichaam opent en kracht geeft en er tegelijk een gevoel van lichtheid en ontspanning ontstaat. Je krijgt meer inzicht in het Yin en Yang effect van een houding. Elke houding brengt namelijk zijn eigen specifieke effect teweeg in je lichaam en geest. Yin yoga draait om totale ontspanning, overgave, loslaten en het ontwikkelen van souplesse en lenigheid. Bij Yang yoga draait het om dynamiek, inspanning, uithoudingsvermogen en het ontwikkelen van een krachtig en sterk lichaam. Naast de verdieping in het fysieke deel van yoga is er ook aandacht voor de yogafilosofie, sanskriet benamingen van asana's en de rol van de adem. Tijdens deze module word je aangemoedigd om te werken aan je eigen yogapractice door te onderzoeken wat het effect van de verschillende houdingen is op jouw lijf is en welke weerstanden je daarin ervaart. Vanuit deze ervaring zul je merken dat het makkelijker wordt om kennis en ervaring te doceren in je les. Aanbevolen literatuur: van Yin tot Yang van Renate van der Knaap

## Chakrayoga voor volwassenen – 2 dagen

(door Jerry Linnemeijer)

---

Deze module leert je hoe je chakrayoga kunt aanbieden in een les aan tieners en (jong)volwassenen. Chakra's zijn 7 energieknoppunten waarlangs energie omhoog en omlaag stroomt. Elke chakra correspondeert met bepaalde aspecten van jezelf. Die kun je ontdekken door je meer te verdiepen in de chakra's en ermee te werken. Als je die kennis hebt ontwikkeld, kun je jezelf ontwikkelen, groeien en je leven beter maken. Ook bieden de chakra's een systeem om je dromen, wensen en ideeën te realiseren. Je ontwikkelt een zelfbewuste levenshouding, krijgt meer zicht in wie je bent, wat je beweegt en waarnaar je verlangt. Jerry laat je ervaren wat de energie van de chakra's in je lichaam doet, vertelt hij over het werken met chakra's in een yogales en werk je aan het manifesteren van je eigen yogapraktijk aan de hand van de chakra's. In deze module word je uitgenodigd om op zoek te gaan naar het vinden van evenwicht in jezelf door de energie van je chakra's goed te laten stromen en de positieve eigenschappen die je van nature in je hebt meer tevoorschijn te laten komen. Op de laatste lesdag presenteer je een eigen chakrayoga thema's en je businessplan. Na het volgen van deze dagen weet je meer over de chakra's, hoe je ze kunt ervaren en gebruiken en hoe je hoe je meer kleur in je leven kunt brengen. Aanbevolen literatuur: Chakraboeken van Anodea Judith

## Kundaliniyoga voor volwassenen – 2 dagen

(door Mira Maas)

---

In deze module leer je hoe je technieken uit de kundaliniyoga kunt toepassen in een yogales voor volwassenen. Kundaliniyoga is een (veelal) actieve vorm van yoga die de levensenergie in jezelf wakker maakt. De dynamische lichaamsoefeningen worden gecombineerd met ademtechnieken, meditaties en mantra's. Door de aandacht voor de adem, ritme en het fysieke lichaam kun je makkelijker contact maken met je innerlijke kracht, je authentieke denken en je gevoelsleven. Muziek en mantra's zijn belangrijke onderdelen in deze vorm van yoga die helpen focussen, loslaten en expressie geven aan jezelf. Je zult ontdekken dat je meer en meer de lifestyle ontwikkeld omdat je je steeds meer bewust wordt van je eigen ritme dat synchroon loopt met de natuur. Kundaliniyoga is holistisch en laat levensenergie door je lichaam stromen die je bewust kunt ervaren als sensaties in je lijf. Kundaliniyoga ontwikkelt je intuïtie, verbeterd je weerstand, verlengt je uithoudingsvermogen, verhoogd je focus, maakt je krachtig en flexibel en kan heel uitdagend zijn. Zowel uitbundigheid en stilte, kracht en zachtheid komen langs in deze module. Een kundaliniyogalees heeft een vaste opbouw. Een thema, opening, introductie, de houdingen, ademtechnieken, ontspanningsoefeningen en meditatie. In deze module wordt er tijdens het zingen van mantra's gebruik gemaakt van live muziek van de gitaar en Celestial communication.

Aanbevolen literatuur: werkboek kundaliniyoga van Yogi Bhajan

## Kundalini kinderyoga – 2 dagen

(door Helen Purperhart)

---

Tijdens deze module leer je hoe je elementen uit de kundaliniyoga kunt toepassen in een yogales voor kinderen. Kundaliniyoga is een methode om levensenergie in jezelf wakker te maken. In de Kundalini kidsyoga werk je aan fysieke, mentale, emotionele en spirituele groei door middel van speelse pranayama's (ademtechniek), vrolijke mantra's (helende klanken), unieke mudra's (handposities) en uitdagende meditaties (verbeeldingskracht) die worden uitgevoerd op muziek. Kundalini kidsyoga heeft veel voordelen kinderen. Het reguleert emoties en helpt om jezelf beter te leren kennen. Daarnaast ontwikkelen kinderen hun intuïtie en wordt de weerstand en uithoudingsvermogen vergroot. Bovendien maken de oefeningen je krachtiger, flexibeler en meer alert. Een kundalini kidsyogales heeft een vaste opbouw: een thema (kriya), opening, introductie, houdingen, ademtechniek, ontspanning en meditatie. Je krijgt inspiratie hoe je zelf een kundalini kidsyoga themales kunt maken. Naast dat kundaliniyoga goed is voor je klieren mag er ook lekker geklierd worden. In deze module krijg je alle ruimte om in contact te komen met je eigen innerlijk kind.

## Baby- en dreumesyoga - 2 dagen

(door Cerise van Zanten-Ernste)

---

Deze module is gericht op het geven van yoga aan ouders met een baby of dreumes. Yoga met je baby en dreumes betekent samen bewegen, spelen, rekken en ontspannen, waarbij ouder en kind zich op elkaar concentreren. Baby- en dreumesyoga is een plezierige manier om de onderlinge band tussen ouder en kind te versterken en een ideale manier om het kind spelenderwijs vertrouwd te laten raken met het verkennen van zijn lijf. Het is voor het kind fijn om dicht bij de ouder te zijn, samen te genieten van de aanraking, beweging, ritme en ontspanning. Tijdens deze module krijg je ook informatie over de ontwikkeling van baby en dreumes en hoe je een cursus opzet en wat daar allemaal bij komt kijken. Je leert oefeningen die passen bij deze leeftijdsfase en speciale oefeningen voor de ouder. Aan bod komen o.a. yogahoudingen, spelletjes, draaghoudingen, massage- en ontspanningsoefeningen. Je leert de basistechnieken van de rebozo massagetechniek en hoe je kunt werken met de doeken in je les. Alle oefeningen worden voorgedaan, geoefend met een baby pop en nabesproken in de groep.

Verplichte literatuur: Baby, dreumes, peuteryoga boek van Helen Purperhart en Cerise van Zanten

---

## Peuter- en kleuteryoga - 2 dagen

(door Karin Beumer of Katleen Roosen)

---

Deze module is gericht op het geven van yogalessen aan ouders met hun peuter of kleuters of aan groepjes peuters/kleuters zonder ouders. Bij deze vorm van yoga leer je de ouders om op een zachte en warme manier contact te maken met hun kind via aanrakingen, klanken en bewegingen. Aan de hand van verschillende oefeningen wordt het kind gestimuleerd om te bewegen en wordt de psychomotorische ontwikkeling bevorderd. Yoga met je peuter en kleuter betekent samen spelen, rekken en ontspannen, waarbij ouder en kind zich op elkaar concentreren. Het is een plezierige manier om de onderlinge band te versterken. Bovenal genieten jonge kinderen en hun ouders van de positieve effecten van aanraking, beweging, ritme en ontspanning. Je leert oefeningen die passen bij de peuter en kleuter leeftijdsfase en speciale oefeningen voor de ouder. Er is ook aandacht voor het werken met groepjes kinderen zonder hun ouder erbij. Aan bod komen yoga met een prentenboek, yoga avontuurtjes, yogaspelletjes, schommel, klim- en klauterspelletjes, massagespelletjes en ontspanning. Door de combinatie van de verschillende onderdelen worden de zintuigen van de het kind gestimuleerd en het lichaamsbesef vergroot. Tijdens deze training krijg je informatie over de ontwikkeling van peuters en kleuters en hoe je een cursus opzet

---

## Kinderyoga coaching – 2 dagen

(door Jessica van der Ende)

In deze module leer je het kind mee te nemen op ontdekkingsstocht in zijn lijf, naar de gevoelens die het kind daar ervaart. Het uitgangspunt is dat gedrag uit gevoelens voortkomt, en je gedrag dan ook via het gevoel kan beïnvloeden. Met jou kan het kind ontdekken hoe gevoelens werken, wat ze te vertellen hebben en zo kan het kind van binnenuit tot oplossingen komen. De wijsheid van yoga, ayurveda en de waarde van coaching, worden in deze module op een speelse manier met elkaar verbonden tot een unieke combinatie. Kinderen worden uitgedaagd om hun lijf en hun hoofd samen te laten werken als een goed team. Je krijgt tools aangereikt die je met kinderen kunt gebruiken om hun gevoelens in kaart te brengen. Je leert hoe je yogatechnieken effectief kunt toepassen in je begeleiding aan kinderen, zoals de adem, visualisatie, verhalen, ontspanning, marma massage en affirmaties. Daarnaast krijg je ook inzicht in het effect van voeding in het kinderlichaam. Tenslotte leer je hoe je ontstane oplossingen en behaalde resultaten op een lichaamsgerichte manier kunt verankeren. Kinderyoga coaching helpt heftige emoties (woede aanvallen, verdrietige buien, angsten) en lichamelijke spanningsklachten te verminderen. Het vergroot het zelfvertrouwen en de sociaal-emotionele vaardigheden. Alle oefeningen en technieken die je in deze opleiding leert, zijn direct toepasbaar in je werk met kinderen en ouders.

## Kinderyoga therapie – 2 dagen

(door Helen Purperhart)

In deze module leer je hoe je spelenderwijs yogacoachtechnieken kunt inzetten in je werk als kinderyogadocent. Tijdens een kinderyoga therapie sessie leert het kind via zijn lijf en ontdekt hoe het beter kan omgaan met onbegrepen (buik)pijn klachten die het ervaart. Kinderen geven vaak aan dat ze vooral de oefeningen nuttig vonden tijdens de coaching: "dat ik mocht uitbarsten als een vulkaan als ik boos was" en: "als ik buikpijn heb ik de zon kan laten stralen in mijn lijf". Tijdens deze module wordt gebruik gemaakt van het [Krachtspel](#). Het Krachtspel is gebaseerd op principes uit de Ayurveda en geeft inzicht in ieders unieke eigenschappen. Je leert hoe je lichaamstaal van kinderen kunt observeren om te ontdekken welk kracht zichtbaar wordt in de manier waarop het kind beweegt en hoe je hieraan op maat (yoga)houdingen en bewegingsspelletjes kunt koppelen. Daarnaast leer je hoe je ouders kunt betrekken bij de sessies door middel van samenspel. Alle oefeningen en coachtechnieken die je in deze module leert, zijn direct toepasbaar in je werk met kinderen.

Aanbevolen literatuur: Krachtspel van Helen Purperhart, 't went zo'n element van Marijke de Waal en kinderbuik van Judith Deckers

## COACH MODULES

---

### Basis kindercoaching – 2 dagen

(door Marion van der Laarse)

---

Deze module leert je de basisbeginselen van het coachen van kinderen en hun ouders. Vanuit een stevige basis kun je straks intuïtief werken en flexibel inspelen op wat zich tijdens een coachingssessie aandient, zoals je dat leert in de andere modules van de kindercoachopleiding en de verschillende Opleidings. Je leert hoe je een traject met kind, tiener en ouders opbouwt: welke vragen stel je tijdens een intake, hoe krijg je de hulpvraag helder, hoe bouw je de sessies op, wanneer stop je met je coaching en hoe sluit je af? We gaan samen oefenen met basale gesprekstechnieken en je basishouding als coach. We besteden aandacht aan verslaglegging en dossieropbouw want door je traject helder op te zetten en te registreren, kun je doelgericht en oplossingsgericht werken, zoals men van een professionele coach mag verwachten. Onderdeel van deze module is ook een inleiding in de ontwikkelingspsychologie. Zo kun je je wegwijs maken in de verschillende ontwikkelingsgebieden en -fases van de mens, zodat je gerichter kunt kijken naar en denken over de problematiek die je als kindercoach in je praktijk tegenkomt. De meest voorkomende klachten en problemen worden ook in deze module behandeld.

Aanbevolen literatuur: Handboek Kindercoaching, Marieke Nijmanning, 2009  
Coachee, Jeanette Bakker-Stam, 2011

## Energetische oudercoaching – 2 dagen

(door Wouthiera Crommelin)

---

Ouders begeleiden is een belangrijke schakel in het werken met kinderen. Of je nu als kindercoach, als kinderyogatherapeut of peuterspeelzaalleidster werkt, kinderen hebben ouders en die brengen de meeste tijd met hun kind door. Daarnaast zijn ze genetisch en energetisch sterk met elkaar verbonden. In deze module leer je naast systemisch kijken een aantal hele praktische tools die je direct kunt toepassen. Je leert hoe je in het eerste gesprek al duidelijk kunt krijgen wie de eigenlijke hulpvraag heeft; het kind en/of de ouder. Daarnaast leer je praktische handvatten om de opvoeding en de dagelijkse omgang met het kind positief te beïnvloeden. Je krijgt simpele oefeningen aangereikt om de ouder anders naar zijn kind te laten kijken en oefeningen om als de relatie met het kind verstoord is deze in zijn hart te herstellen. Je leert hoe je ouders weer kunt verbinden met hun eigen kracht en innerlijk weten. Alle oefeningen hebben hun kracht bewezen omdat ze steeds weer met succes worden toegepast door deelnemers die deze module hebben gevolgd.

Aanbevolen literatuur: How 2 Talk 2 kids, Elaine Mazlish

---

## Systemische kindercoaching – 2 dagen

(door Wouthiera Crommelin)

---

Alles is energie! Kinderen zijn daar als geen ander mee verbonden en energetisch kinderen coachen werkt dus heel erg snel en makkelijk. Kinderen kunnen zelf uitstekend aangeven waar ze aan willen werken. Het is handig als je rugzak rijkelijk gevuld is met verschillende technieken. In deze module Energetisch coachen leer je een aantal hele praktische tools voor het werken met kinderen die je direct kunt toepassen. Centraal staat de innerlijke beleving van het kind. Als coach ga je samen met het kind naar zijn innerlijke wereld kijken en onderzoeken welke veranderingen daar behulpzaam zijn. Je kunt je daarbij voorstellen dat het kind zijn innerlijke software update. We gaan heel praktisch aan het werk zodat je een flink aantal direct toepasbare oefenvormen leert waarmee je het kind kunt helpen zichzelf weer met zijn innerlijke kracht in contact te brengen. Als dat hersteld is, gaat alles weer vanzelf! Kinderen weten zelf precies wanneer ze verder kunnen. Jouw intuïtie is een onmisbaar instrument bij het werken op deze manier. Je zult dan ook in deze module uitgenodigd worden om hier contact mee te maken en gestimuleerd worden erop te gaan vertrouwen. Luisteren naar je intuïtie is de high-way naar vrijheid. In de module wordt gewerkt met visualiseren, leer je een snelle manier om spanning te ontladen, ontdek je hoe je lichaamsgevoel-, meditatie-, energie- en grondingsoefeningen kunt inzetten, en hoe te werken met verschillende materialen. Ook zul je leren hoe je eenvoudige systemische oefeningen kunt toepassen.

Aanbevolen literatuur: kinderkwaliteitenkaartjes

## Emotiespel coaching – 2 dagen

(door Helen Purperhart)

Deze module geeft je handvatten om een kind spelend te coachen en samen te onderzoeken wat er aan de hand is, wat nodig is en welk verlangen het kind heeft welk verlangen van het kind onder het (probleem)gedrag ligt. Het kind gaat ontdekken langs welke weg zijn verlangen de grootste kans van slagen heeft en welke emoties dit proces tegenwerken. Emoties wijzen je namelijk de weg en ondersteunen je bij het in vervulling brengen van een wens. Door te spelen met emoties voorkom je dat energieblokkades zich vastzetten in je lijf. Door te oefenen om in en uit een emotie te stappen wordt dit in het echte leven ook steeds makkelijker. Je krijgt tijdens de training een scala aan coaching tools aangereikt. Het kind leert zichzelf via het lichaam, spelenderwijs beter kennen en heftige emoties en lichamelijke spanningsklachten te verminderen. Zo helpen de verschillende opdrachten het kind om zich te uiten, in beweging te komen, te onderzoeken en begrijpen, tot rust te komen of zichzelf te bekrachtigen, al naar gelang de behoefte van het kind. Door niet alleen te praten maar vooral samen te spelen, wordt het coachen van een kind een ontspannen en plezierige aangelegenheid. Alle oefeningen zijn oplossingsgericht en stimuleren het kind om positief naar zichzelf en het leven te kijken, met als doel evenwichtiger te worden met meer energie en meer in contact met zichzelf en anderen. Naast dat je tijdens deze module leert hoe je het kind kunt coachen, richt de training zich ook op je eigen persoonlijke ontwikkeling en groei. Door je eigen emoties, valkuilen en kwaliteiten te herkennen en erkennen, vergroot je je professionaliteit als (kinder)coach, (kinder)yogadocent en leerkracht.

Aanbevolen literatuur: De Kindercoachingkaarten, Krachtspelkaarten en het boek Spelend kindercoach van Helen Purperhart

## Creatieve kindercoaching – 2 dagen

(door Marion van der Laarse)

Ben je op zoek naar nieuwe en creatieve manieren om kinderen en hun ouders te begeleiden in je dagelijkse therapeutische kinderyoga- of kindercoachcoachingpraktijk? In deze module krijg je een scala aan creatieve tools en technieken aangereikt die je kunt inzetten. Door zelf te doen en te ervaren, krijg je volop inspiratie en nieuwe ideeën. Er komen zowel individuele als groepsopdrachten aan bod. We gaan tekenen, kleuren, verbeelden, boetsen en schrijven. Je leert gebruik maken van de expressieve (ik ben boos!), reflectieve (wie ben ik?), dynamische (ik kom in actie), meditatieve (ik kom tot rust) en affirmatieve (ik ben krachtig!) kwaliteiten van creativiteit. Zo helpt een creatieve opdracht het kind om zich te uiten, te reflecteren, in beweging te komen, tot rust te komen of zichzelf te bekrachtigen, al naar gelang de behoefte of de hulpvraag. Door niet alleen te praten maar samen te spelen en creëren, wordt het begeleiden van je cliënt een ontspannen en plezierige aangelegenheid voor zowel de cliënt als voor jou!

## Kunstzinnige kindercounseling – 2 dagen

(door Marion van der Laarse)

Tijdens de creatieve module ga je actief aan de slag met potloden, krijt, verf en klei. Door zelf te doen en te ervaren, leer je op een creatieve en kunstzinnige manier met



kinderen en hun ouders te werken. In deze module leer je over de verschillende effecten van de verschillende kunstzinnige technieken door dit zelf te ondergaan en ervaren. Je leert hoe je een creatieve opdracht opbouwt en hoe specifieke opdrachten passen bij specifieke hulpvragen. De nadruk van deze twee dagen ligt op het oefenen met de gesprekstechniek die je kunt inzetten om samen met je cliënt betekenis te geven aan het werkstuk dat is gemaakt. Het werkstuk is immers als een spiegelbeeld van de maker. Deze gesprekstechniek heet counselen. Je gaat in tweetallen verdiepen en oefenen met het counselen en leert zo stap voor stap de fijne kneepjes van het vak. De opdrachten waar we mee aan de slag gaan zijn bovendien zo opgebouwd dat je ook nog eens actief aan de slag gaat met je eigen coachschap: je wensen, krachten en valkuilen worden creatief onder de loep genomen en zullen jouw persoonlijk leerproces een flinke boost geven.

---

## Hooggevoeligheid bij kinderen – 2 dagen

(door Jessica van der Ende)

In deze module leer je de specifieke eigenschappen van hooggevoelige kinderen te herkennen als unieke kracht en te zien wat deze kinderen nodig hebben om helemaal in hun kracht te staan. Hooggevoelige kinderen voelen namelijk dingen snel aan, zijn sensitief, creatief en snel overprikkeld, wat resulteert in onrust en overactief of teruggetrokken gedrag. Hooggevoelige kinderen raken gemakkelijk overweldigd door gedachten, prikkels en zorgen waardoor ze minder in hun natuurlijke kracht staan. Het is belangrijk dat ze zich vroeg bewust worden van hun innerlijke kracht en intuïtie. Yoga is een weg om tot harmonie, inzicht en balans te komen, om gedachten onder controle te houden en onnodige lichaamsspanningen los te laten. Tijdens deze module leer je hoe je yoga, coachings technieken, meditatie, kracht oefeningen, voeding en leefstijl voor kinderen volgens Ayurveda en speciale marma massage kunt inzetten om het zenuwstelsel diep te laten ontspannen. Je leert ook hoe je hooggevoelige kinderen kunt laten omgaan met hun lichaam, emoties en gedachten en hoe ze kunnen vertrouwen op hun innerlijk weten. Kinderen leren zich beter te uiten, worden weerbaarder, ontwikkelen zelfvertrouwen en leren dat ze altijd hun UNIEKE zelf mogen zijn.

## Traumaverwerking bij kinderen – 2 dagen

(door Lonneke van Elburg)

---

In deze module leer je hoe je op een lichaamsgerichte manier kinderen kunt ondersteunen in het verwerken van traumatische ervaringen, en het vinden van een nieuw evenwicht om van daaruit te kunnen ontspannen en vertrouwen. Er wordt onder meer gebruik gemaakt van: yogatechnieken, sherborn samenspel en somatic experiencing. Bij een onverwachte of heel heftige negatieve ervaring, of bij een opeenstapeling van moeilijke momenten, kan extra hulp waarbij gebruik wordt gemaakt van bovengenoemde technieken nodig zijn om die ervaring op een gezonde manier te verwerken. Het kan bijvoorbeeld gaan om het overlijden van een dierbare, een ongeluk, ziekenhuisopname, scheiding van de ouders of over een ervaring met geweld. Het kan ook gaan over gebeurtenissen die wij over het algemeen niet als traumatisch beschouwen, maar die toch een negatief effect hebben op de integriteit en het gevoel van veiligheid van een kind. Denk aan een start in de couveuse, kleine peesterijen op school, ziekenhuisopname van de ouder. Dat het kind last heeft van deze ervaring wordt dan bijvoorbeeld zichtbaar in de vorm van angst, slaapproblemen, boze buien, huilerig zijn, aandacht vragen, afhankelijkheid, stagnatie in de ontwikkeling, somberheid of lichamelijke klachten. Kinderen zijn nog heel vormbaar, en daardoor kwetsbaar. De impact van vroegkinderlijke ervaringen, ook de onbewuste ervaringen, wordt steeds meer erkend. Gelukkig zijn kinderen door hierdoor ook nog heel ontvankelijk voor heling.

## Intervisie kindercoaching – 2 dagen

(door Marion van der Laarse)

---

Volg je een Opleiding- of de allround kindercoach opleiding? Dan ben je in de laatste fase van je opleiding beland en sluit je af met de intervisiemodule. Je hebt na het volgen van de basismodules en de Opleidingmodules voldoende tools in handen om zelfstandig aan de slag te gaan met een proefcliënt (kind, tiener of gezin). Je gaat een oefentraject uitvoeren van 5 sessies en hierover een verslag schrijven. Daarnaast schrijf je een reflectieverslag over je eigen ontwikkeling. Deze verslagen en jouw ervaringen vormen het uitgangspunt voor de twee intervisiedagen. Je gaat aan de gang met je eigen leerdoelen en zet puntjes op de i als het gaat om je vaardigheden. Je krijgt een beproefde intervisiemethode aangereikt die je helpt te reflecteren op je professioneel handelen, zodat je zelfstandig met collega-coaches kunt gaan werken aan je deskundigheid als coach. We gaan dieper in op weerstand bij cliënten en hoe je daarmee om kunt gaan en je wordt gestimuleerd om je eigen visie op het coachen van kinderen, tieners en gezinnen te ontwikkelen. Na het volgen van de intervisie heb je de coachopleiding met de door jou gekozen Opleiding afgerond.

## Nascholing

---

Er worden verschillende modules aangeboden die je kunt volgen na het afronden van je opleiding tot kindercoach. Deze modules zijn bedoeld om je kennis en tools te

verbreden en verdiepen. Ze zijn los te volgen en worden afgesloten met een bewijs van deelname.

# Veel gestelde vragen

Hieronder vind je de veelgestelde vragen over studeren bij Jip & Jan. Heb je een vraag die hier niet bij staat, neem dan contact met ons op. Bel 036 546 5522 of stel je vraag per e-mail.

## **Waarom Jip & Jan?**

Onze missie is om ouders en professionals te inspireren om zichzelf en de kinderen om zich heen te helpen (op)groeien tot zelfbewuste volwassenen die keuzes maken voor een betere wereld. We doen dat door opleidingen en workshops te ontwikkelen die onze cursisten verrijken en enthousiasmeren en die hen leren om hun eigen kracht te kennen en in te zetten. Bij Jip & Jan leren cursisten hoe zij zichzelf kunnen ontwikkelen om van daaruit anderen te kunnen helpen.

## **Wat maakt Jip & Jan bijzonder?**

Net als ieder opleidingsinstituut voor yoga en coaching leer je bij Jip & Jan de basis van yoga en/of coaching en werk je aan je persoonlijke ontwikkeling en groei. Wat Jip & Jan bijzonder maakt, is dat je op jouw authentieke wijze leert vormgeven aan jouw lessen of coaching. Je leert geen vaststaande methodieken, maar krijgt heel veel inspiratie en ontdekt wat bij jou past en wat jouw manier van werken is. Alle docenten die verbonden zijn aan Jip & Jan hebben veel kennis en ervaring binnen hun vakgebied.

## **Wat maakt een opleiding bij Jip & Jan flexibel?**

Bij Jip & Jan kun je een studie kiezen die het beste past bij jouw huidige situatie, behoefte en bestedingsbudget. Daarnaast bieden wij een studie ook modulair aan. Op die manier kun je je opleidingsroute uitstippelen over een langere tijd of later besluiten om je kennis uit te breiden en je te verdiepen in een andere studierichting.

## **Heb je wat aan de opleiding als je geen coach of docent wilt worden?**

Bij Jip & Jan kun je een studie volgen om er zelf van te leren. Of je uiteindelijk lessen gaat geven, anderen coachen of niet, de opleiding geeft je een stevige basis om je te verdiepen en ontwikkelen en om je ervaring en inspiratie door te geven aan anderen.

## **Mag ik de modules ook los van een opleiding volgen?**

Ja dat mag. Bovendien telt de module mee als je later besluit om alsnog een studie af te ronden. Uitgezonderd de intervisie module. Deze is alleen te volgen als afsluitende module van een allround- of basic opleiding.

## **Moet ik eerst een yoga opleiding volgen om kinderyoga te geven?**

Nee, je hebt geen volwassenyoga certificaat nodig. Er zijn heel veel mensen in de wereld die fantastische kinderyoga docenten zijn die deze certificering niet hebben. Om professioneel les te geven aan kinderen is het wel verstandig om een goede kinderyoga opleiding te volgen. Een vooropleiding is dus niet nodig om deel te nemen aan een kinderyoga opleiding. Wel wordt aanbevolen om volwassen yogalessen te volgen in je woonplaats om je yogaproces te ondersteunen. Wil je ook aan volwassenenyoga geven? Wist je dat je na het volgen van de yogateacher opleiding van Jip & Jan zowel les kunt geven aan kinderen, tieners en volwassenen.

### **Wat is de studiebelasting en prijs van een opleiding?**

Afhankelijk van de studie, je eigen inzet en jouw leerstijl ben je gedurende de opleiding gemiddeld 6 contacturen per week + daarnaast ongeveer 2 uur kwijt aan zelfstudie, eigen yogabeoefening, huiswerk, groepsopdrachten en eindpresentaties. Klik hier om de prijs van een studietraject te bekijken.

### **Ben ik verplicht om alle lessen aanwezig te zijn?**

Ja, er is een 100 % aanwezigheidsplicht bij Jip & Jan. Wanneer je een gemiste lesdag wenst in te halen, kun je mailen en informeren naar de mogelijkheden. Hieraan kunnen extra kosten verbonden zijn.

### **Is er een verplichte literatuurlijst?**

Je ontvangt tijdens de eerste lesdag een reader. Je bent vrij om andere bronnen te raadplegen en aanbevolen literatuur en/of het startpakket aan te schaffen. Dit kan tijdens de opleidingsdagen in de kinderyogawinkel. Deze zijn voor eigen rekening. De studiegids bevat een literatuurlijst met bronnen die worden aanbevolen door de docent die de module geeft. Tijdens de opleiding wordt dit ook vermeld.

### **Zijn er ook examens?**

Nee, er zijn geen examens bij onze studies. Wel sluit je af met een praktische eindopdracht. Het gaat daarbij om jouw eigen proces. Tijdens een studie van Jip & Jan krijg je de mogelijkheid om de coach of docent in jezelf te laten groeien en bloeien op jouw eigen wijze. Het gaat over uniek zijn en het ontdekken van je eigen kracht en talenten. Volgens ons past hier geen examen bij. Wel dienen deelnemers gemotiveerd te zijn om aan zelfonderzoek en zelfstudie te doen en actief deel te nemen aan de studie en opdrachten.

### **Ontvang ik een certificaat na het volgen van een studie?**

Na het voltooien van een opleiding ontvang je een Jip & Jan certificaat. Gecertificeerde docenten en coaches die elders hun opleiding hebben gevolgd, ontvangen na het volgen van een bijscholing of online cursus ook een certificaat na het toesturen van een kopie van een relevant certificaat en het maken van de opdrachten. Het pdf-document met opdrachten kun je per mail aanvragen. Deelnemers die niet gecertificeerd zijn, kunnen na afloop van de bijscholing een bewijs van deelname aanvragen en/of op een later moment aanvullende modules volgen voor het verkrijgen van een opleidingscertificaat en registratie in het kwaliteitsregister.

### **Kan ik direct na afronding van een opleiding starten?**

Ja. Je zult alle kennis en vaardigheden eigen gemaakt hebben die nodig zijn om zelfstandig aan de slag te gaan. Je zult het nieuwe avontuur vol zelfvertrouwen kunnen aangaan. Echter vraagt het starten van een eigen praktijk doorzettingsvermogen, moed en ondernemerschap. Er zijn mogelijkheden volop, maar je moet wel zelf de stappen zetten.