



Eefje Kerremans

Negenbunders 12, 2221 Booischot

AdemRuimte

Betreft: Introductie Schoolverlichting

In de Advanced Study Schoolverlichting ben ik door De Nieuwe Yogaschool vanuit verschillende expertises – (kinder)yoga en meditatie, pedagogie, psychologie – opgeleid om zowel kinderen als leerkrachten te begeleiden en te inspireren om de instrumenten van yoga, meditatie en mindfulness op een veilige manier in de klas te kunnen toepassen.

Deze opleiding combineer ik met mijn voorgaande, jarenlange ervaring als leerkracht en als yoga- en meditatie docente.

We doen (stilte-)oefeningen en blijven dicht bij de zintuigen om te ontdekken dat er in jezelf altijd een stille plek is waar je naartoe kunt gaan. Behalve een positieve invloed op prestaties van kinderen en leerkrachten zal het vooral van waarde zijn voor het algehele welzijn van het kind en een fijne en veilige sfeer in de groep bevorderen.

Soms denken leerkrachten dat het uitvoeren hiervan een grote tijdsinvestering is. Kostbare tijd die je niet kunt missen. Maar eenmaal aangeleerd ontstaat in enkele minuten rust in de groep, is er meer betrokkenheid en concentratie en hebben kinderen weer de ruimte de stof tot zich te nemen. Betrokken kinderen die zich met een open mind kunnen concentreren, geven de leerkracht rust en ruimte. Je besteedt er tijd aan om juist tijd te krijgen.

Dit bleek ook uit de pilots die De Nieuwe Yogaschool de afgelopen twee jaar met de door haar opgeleide trainers op verschillende basisscholen in Nederland heeft uitgevoerd en geëvalueerd.

In aansluiting op mijn opleiding en in lijn met de voornoemde pilots zou ik graag ook op uw school deze Schoolverlichtingslessen aanbieden.

Ik zal hiervoor gedurende 6 weken een half uur les komen geven in de klas, aan de kinderen én de leerkracht. Het programma is opgedeeld in zes thema's, te weten: aandacht, emoties (gedachten een lichaam), liefde, zelfvertrouwen (angst), samenwerken (verbinding) en dankbaarheid.

Om een indruk te krijgen van een Schoolverlichtingsles, de ervaringen van een deelnemend schoolbestuur, leerkrachten, ouders en kinderen, nodig ik u uit om de volgende video te kijken: <https://www.youtube.com/watch?v=oM4hSXYCIBs>.

Graag bespreek ik met u de mogelijkheden en de condities daarvoor om Schoolverlichting bij u op school te introduceren.

Hartelijke groet,

Eefje Kerremans

0474 09 32 50

[www.adem-Ruimte.com](http://www.adem-Ruimte.com)