

Wondertraining

Lichaamsbewustwording en ontspanning

Leef je in je lichaam of ben je er onbewust van? Iemand die zich bewust is van zichzelf weet precies wat er aan indrukken zijn lichaam binnenkomt en kan besluiten of het mag blijven of niet. Ben je wel eens gespannen? Hoe ga je daar mee om? Ook in een groep zullen dingen spannend zijn. Het is dan fijn als je weet hoe dat bij jou werkt en wat je kunt doen om weer rustig te worden en in je kracht te komen.

Mentaal-emotionele ontwikkeling

Naast je fysieke lichaam heb je ook een mentaal en emotioneel lichaam. Ieder lichaam heeft zijn eigen taal, een taal die je kunt leren verstaan. In deze les leer je de kracht en zwakte van je gedachten kennen. We onderzoeken hoe ze bij jou werken, in welke emotie of gedachte je vaak schiet en wat je er aan kunt doen.

Leren samen leven

De Wondertraining bevat veel oefeningen die je samen doet. Leven doen we namelijk niet alleen. Je hebt anderen nodig en het hebben van vrienden maakt het leven leuker. Soms moet je samenwerken, je grenzen aangeven, de leiding nemen of een ander volgen. In deze les leren kinderen de diverse rollen van samenwerken te herkennen en te zien waar ze sterk in zijn of nog in kunnen groeien.

Zelfexpressie

In deze les gaan we improviseren. We bouwen het langzaam op zodat je vertrouwen krijgt om jezelf via beweging, stem en taal te laten zien en horen. Het positieve van improvisatie is dat je niets fout kan doen. Alles is goed, zolang je maar trouw bent aan jezelf. Deze Wondertraining leert je te vertrouwen op je eigen wijsheid en kunnen.

Aantal trainingen en les duur

Elke training bestaat uit één of meerdere lessen, van een eenmalige introductie tot een wekelijkse uitvoering in het rooster. Les duur kan variëren van 1 tot 2 uur.

De trainer is eerstegraads lesbevoegd en heeft op basis van haar kennis in het bewegingsonderwijs en de Wondertraining Wondergym ontwikkeld, een complete vorm van bewust bewegingsonderwijs.

Kosten

Eerste uur per klas: €100,- (inclusief overleg met de leerkracht)

Volgende uren: €80,-