

Kinderyoga — De 3 Vriendjes (5–8 jaar)



Grote gevoelens in een klein lijf — elke ouder kent het.

De boze bui om een verloren spelletje. De tranen om een afgebroken koekje. De „ik kan het niet!“ bij het huiswerk.

In deze les leren kinderen spelenderwijs wat volwassenen op cursussen leren: gevoelens komen en gaan. Jij bent de lucht, gevoelens zijn het weer. Elke week beleven we een yoga-avontuur waarin de houdingen verstopt zitten in het verhaal, met drie vriendjes die in ieder hoofd wonen: Generaal Mopper („het is te moeilijk!“), Kapitein Kalm (één toverademhaling: ruik de bloem, blaas de kaars uit) en Hip Hip Hoera, die het proberen viert in plaats van het winnen.

Geen les, geen preek — drie kwartier bewegen, spelen en één trucje dat je kind écht mee naar huis neemt: eerst ademen, dan reageren. Ouders vertellen ons dat dat trucje thuis goud waard is.

Zo ziet een les eruit

Geheime begroeting → yoga-avontuur met een verhaal → het spel van de week → „waar voel je het?“ → kaarsademhaling → uitrusten als een zeester.

Wanneer	Elke maandag, 16:00 – 16:45 uur (45 minuten)
Voor wie	Kinderen van 5 tot 8 jaar — zonder ouders, lekker zelfstandig
Kosten	Eerste les gratis • daarna € 15 per les • strippenkaart 8 lessen € 100
Meenemen	Makkelijke kleding. Matten zijn aanwezig.
Waar	Van der Veerelaan 30A, 1181 RB Amstelveen — achter de Kruiskerk

Aanmelden — je eerste les is gratis: <https://tally.so/r/yP5X9p>

Alle info en het volledige rooster: themindful.nl/nl/mindful-monday

Kids Yoga — The 3 Friends (ages 5–8)



Big feelings in a small body — every parent knows it.

The meltdown over a lost game. The tears over a broken cookie. The "I can't do it!" at homework.

In this class children playfully learn what adults pay for in courses: feelings come and go. You are the sky, feelings are the weather. Every week brings a story-yoga adventure with the poses hidden inside the story, featuring three friends who live in every head: General Grumpy ("it's too hard!"), Captain Calm (one magic breath: smell the flower, blow out the candle) and Hip Hip Hooray, who celebrates trying rather than winning.

No lecture, no lesson — forty-five minutes of moving and playing, plus one trick your child genuinely takes home: first breathe, then react. Parents tell us that trick is pure gold at home.

What a class looks like

Secret handshake hello → story yoga adventure → the game of the week → "where do you feel it?" → candle breath → resting like a starfish.

When	Every Monday, 16:00 – 16:45 (45 minutes)
Who for	Children aged 5 to 8 — drop-off, they join on their own
Cost	First class free · then € 15 per class · 8-class pass € 100
Bring	Comfy clothes. Mats are provided.
Where	Van der Veerelaan 30A, 1181 RB Amstelveen — behind the Kruiskerk

Sign up — your first class is free: <https://tally.so/r/yP5X9p>

Full details and schedule: themindful.nl/mindful-monday

Mindful Monday is an initiative by The Mindful Kids (themindful.nl) together with Stadsdorp Elsrijk. Classes are taught by Gagan — kids yoga & mindfulness at schools and after-school care in Amstelveen, Hoofddorp, Haarlem and Amsterdam.