

Ouder & Peuter — Stamp, Adem, Juich!



Peuters stilzetten? Doen we niet eens een poging.

In deze les bewegen we juist — en dat is precies hoe peuters leren. Samen met je peuter (of kleinkind!) ga je op yoga-avontuur: we sluipen als katten, springen als kikkers en brullen als leeuwen.

Onderweg ontmoeten we drie vriendjes die in ieder hoofd wonen. We stampen als Generaal Mopper wanneer iets niet lukt. We ruiken aan een bloem en blazen een kaarsje uit als Kapitein Kalm. En we springen een gat in de lucht als Hip Hip Hoera. Zo leert je peuter — zonder één woord uitleg — wat je met een boze bui kunt dóén. Drie kwartier onverdeelde aandacht voor elkaar, en een peuter die zijn energie kwijt is. Twee vliegen in één klap.

Zo ziet een les eruit

Hallo-liedje → dieren-yoga avontuur → het stamp-adem-juich spel → één knuffelhouding samen → bloemademhaling als afscheid.

Wanneer	Elke maandag, 14:00 – 14:45 uur (45 minuten)
Voor wie	Kinderen van 2 tot 4 jaar, samen met een ouder, opa of oma
Kosten	Eerste les gratis • daarna € 15 per les (voor jullie samen) • strippenkaart 8 lessen € 100
Meenemen	Makkelijke kleding. Verder niets — 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

Parent & Toddler — Stomp, Breathe, Cheer!



Making toddlers sit still? We don't even try.

In this class we move instead — because that is exactly how toddlers learn. Together with your toddler (or grandchild!) you go on a yoga adventure: sneaking like cats, jumping like frogs and roaring like lions.

Along the way we meet three friends who live inside every head. We stomp like General Grumpy when something won't work. We smell a flower and blow out a candle like Captain Calm. And we jump for joy like Hip Hip Hooray. Without a single word of explanation, your toddler learns what to do with a grumpy moment.

Forty-five minutes of undivided attention for each other, and a toddler who has spent their energy. Win-win.

What a class looks like

Hello song → animal yoga adventure → the stomp-breathe-cheer game → one cuddle pose together → flower breath goodbye.

When	Every Monday, 14:00 – 14:45 (45 minutes)
Who for	Children aged 2 to 4, together with a parent or grandparent
Cost	First class free • then € 15 per class (covers the two of you) • 8-class pass € 100
Bring	Comfy clothes. Nothing else — 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