

Mama & Baby — Zacht Begin



Wanneer was er voor het laatst iets voor jôu?

Je lijf heeft negen maanden gebouwd, en daarna nog eens maanden gedragen, gevoed en gesust. In dit uurtje staat er eindelijk weer iets op de agenda voor jullie samen.

Jij doet zachte yoga — rug, schouders, bekken, alles wat een baby gedragen heeft — terwijl je kleintje lekker bij je op de mat ligt en gewoon meedoet met het avontuur. We eindigen met het mooiste moment van de les: ademen met je baby op je borst. Baby's worden niet rustig van woorden. Ze lenen rust van een rustig lijf. Jij ademt, je baby voelt het. En eerlijk? Je ontmoet er ook andere moeders uit de buurt. Huilen, voeden, verschonen — het hoort er allemaal bij en niemand kijkt ervan op.

Zo ziet een les eruit

Rustig aankomen (baby's die willen drinken? prima) → zachte yoga voor mama → babyliedjes en aanraking → samen ademen → een paar minuten stilte.

Wanneer	Elke maandag, 13:00 – 13:45 uur (45 minuten)
Voor wie	Baby's van ongeveer 2 tot 12 maanden, samen met mama
Kosten	Eerste les gratis • daarna € 15 per les (voor jullie samen) • strippenkaart 8 lessen € 100
Meenemen	Makkelijke kleding en een hydrofiele doek. 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

Mindful Maandag is een initiatief van The Mindful Kids (themindful.nl) in samenwerking met Stadsdorp Elsrijk. Lessen worden gegeven door Gagan — kinderyoga & mindfulness op scholen en BSO's in Amstelveen, Hoofddorp, Haarlem en Amsterdam.

Mama & Baby — A Soft Start



When was the last time something was for you?

Your body built a baby for nine months, then carried, fed and soothed for months more. This hour finally puts something back on the calendar for the two of you.

You do gentle yoga — back, shoulders, hips, everything that carried a baby — while your little one lies beside you on the mat and simply joins the ride. We end with the sweetest moment of the class: breathing with your baby on your chest. Babies don't calm down from words. They borrow calm from a calm body. You breathe, your baby feels it. And honestly? You'll meet other mums from the neighbourhood too. Crying, feeding, changing — it's all part of it, and nobody minds.

What a class looks like

Gentle arrival (babies who need feeding? no problem) → soft yoga for mama → baby songs and touch → breathing together → a few quiet minutes.

When	Every Monday, 13:00 – 13:45 (45 minutes)
Who for	Babies roughly 2 to 12 months old, together with mama
Cost	First class free • then € 15 per class (covers the two of you) • 8-class pass € 100
Bring	Comfy clothes and a muslin cloth. 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