

## De wereld in met yoga PDF

Sandra Coobs



*Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.*



Schrijver: Sandra Coobs  
ISBN-10: 9789088401565  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 2282 KB

## OMSCHRIJVING

De wereld in met yoga 1e druk is een boek van Sandra Coobs uitgegeven bij Panta Rhei. ISBN 9789088401565 De wereld in met yoga bevat 20 kant en klare lessen rond een thema waarmee het geven van yoga- en meditatielessen uitermate toegankelijk wordt voor alle docenten op reguliere basisscholen en in het speciaal onderwijs. Alle lessen zijn speels beschreven en bestaan uit vaste onderdelen als zingen, mediteren, warming-up, ademhalingsoefeningen, yogahoudingen, spel/dans, mandala's kleuren en ontspanning/visualisaties. Vanuit het idee 'spelen met yoga' zijn er lessen te vinden in allerlei verschillende thema's: de dierentuin, sprookjes, Vikingen, briefschrijven. Maar ook thema's als pesten, knuffelen en ziek zijn komen aan bod. Het boek is geen methode: elke les staat op zich en de docent kan naar eigen keuze de les kiezen met het thema dat voor de groep op dat moment relevant is. De lessen zijn geschikt voor kleine groepen kinderen in de basisschoolleeftijd (4 - 10 jaar) en voor mensen met een verstandelijke beperking. Het boek kan ook gebruikt worden door yogadocenten, groepsbegeleiders, kindercoaches, en zelfs voor ouders staan er praktisch bruikbare ideeën in. Sandra Coobs is onderwijsassistent in het Voortgezet Speciaal Onderwijs en docent kinderyoga en special yoga (voor volwassenen met een verstandelijke beperking en mensen met het Syndroom van Down). Ze zorgde ervoor dat yoga in haar school een vaste plek kreeg op het rooster en geeft nu al meer dan 8 jaar yogalessen. De lessen in dit boek komen voort uit haar eigen lespraktijk.

## **WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

"Yoga is de staat waarin de mens zich onder één juk met het Goddelijke bevindt, dat wil zeggen verbonden met het Goddelijke, zoals dit wordt uitgedrukt in het woord ...

Bestel De wereld in met yoga Voor 23:00 besteld, morgen in huis! 20% korting voor vaste klanten Altijd een inspirerend advies

"Het gaat niet om de bestemming, maar om de reis ernaartoe," aldus Buddha. Emirates viert World Yoga Day met alle yogis en nodigt hen uit om op geheel ...

**DE WERELD IN MET YOGA**

[Lees verder...](#)