

BIJLAGE TIERELIER 5

INGEZONDEN

Tekst en inhoud valt onder verantwoordelijkheid van de inzender

Graag wil ik mij kort aan u voorstellen. Mijn naam is Gerburg Frenzel en ik ben zelfstandig violdocente/uitvoerend musici. Ik verzorg al geruime tijd vioolles in Molenhoek. Sinds september 2017 maak ik gebruik van een ruimte in "DE WIEKEN" en ben zo in de gelegenheid mijn leswerkzaamheden uit te breiden. Tijdens de markt van de "Molenhoekdag" 3 september j.l. heb ik al gebruik gemaakt van de gelegenheid reclame te maken voor de vioolles. Graag zou ik het onderstaande bericht (flyer) ook in een bijlage aan u sturen. Informatieavond Viool leren spelen Heb jij altijd al eens viool willen leren spelen? Of wil jij weer met les beginnen? Kom dan naar de informatieavond op 29 januari 2018 en maak kennis met het instrument en de docente. Waar: Dorpshuis "DE WIEKEN" te Molenhoek Tijd: 17.45 uur tot 19.45 uur Voor meer informatie stuur een mail naar : gerburgfrenzel@gmail.com violdocente Gerburg Frenzel Met vriendelijke groet, Gerburg Frenzel

NIEUW! KINDERYOGA LIERDAL SPORTCENTER VANAF JANUARI 2018



Yoga voor kinderen is niet anders dan yoga voor volwassenen. De zonnegroet, de omgekeerde hond, de schelp, de boom: alles zit erin. Wel wordt het anders aangeboden, op een kindvriendelijke manier, passend bij de leeftijd. De les wordt verpakt in een thema zodat spelenderwijs yoga-houdingen geleerd worden. Net als op de basisschool gaat het bijvoorbeeld over winter, vakantie, dieren etc. Ook gebruik ik



vaak muziek passend bij het thema, of om te ontspannen terwijl ik een verhaal vertel.

Het accent in mijn kinderyoga- lessen ligt op bewegen, concentreren en ontspannen. Geen zweverige sfeer, maar heldere opdrachten vol balans, motoriek, kracht en lenigheid. Maar ook leren samen te bewegen, rustig te zijn en zelf dingen uit te vinden.

Soms gaan we naar buiten om de zintuigen te prikkelen, mooie dingen te verzamelen in de natuur en daar een 'schilderij' mee te maken. Als het mooi weer is, kunnen we lekker buiten yoga doen, op het terrein bij Lierdal Sportcenter.

Bij yoga gaat het er nooit om wie het beste is. Wat je doet is goed, als je het zo goed doet als jij kunt. Je doet gewoon je eigen best.

Yoga bevordert de totale gezondheid, van buiten en van binnen, en helpt kinderen zichzelf te zijn in een steeds veranderende en turbulente wereld.



Snake pose

Even voorstellen:



Hallo, ik ben Anne Uringa, kinder -en tieneryoga docent, opgeleid bij Kids Yoga door Femmy Brug. Ook werk ik ruim dertig jaar als dansdocent bij een kunstencentrum en ben coördinator van een structurele leerlijn dans in het primair onderwijs.

Kinderen zijn puur, spontaan en zitten vol energie, daarom zijn zij al heel lang mijn favoriete leeftijdsgroep om mee te werken. Ook hebben zij behoefte aan ontspanning, te leren hoe zich te concentreren en op een goede en uitdagende manier te bewegen. Ik help hen daar graag bij met kinderyoga, waarbij ik structuur bied in een vriendelijke en vrije sfeer. Ik woon in Molenhoek en ben moeder van twee dochters van 17 en 21 jaar.

Praktische informatie:



Data kinderyoga lessen:

Donderdag 11-18-25 januari-1-8- 22 februari- 8-15-22-5 april 2018

15.45-16.45 kinderen van 5-8 jaar

16.45-17.45 kinderen van 9-12 jaar

Locatie: Lierdal Sportcenter

Lierweg 2, 6584CD Molenhoek

Kosten: 10 lessen 60,00, contant te voldoen bij aanvang, of overmaken op:

NL69 ASNB 0706685369 t.n.v. A.E.Uringa o.v.v. Kinderyoga Lierdal

De eerste les is een gratis proefles.

Kleding: makkelijke zittende stretchkleding is handig, bijvoorbeeld een legging met een t-shirt. Geen gymshoenen, we doen yoga op blote voeten. Is dit niet mogelijk voor je kind, overleg dit dan even.

Informatie en aanmelden:

anneuringa@gmail.com

tel.nr.: 06 41986070



Butterfly pose





Altijd al een mooi schilderij van je kind willen hebben?
Dat kan!



Ik begeleid je zoon of dochter individueel, in het maken van een mooi, persoonlijk kunstwerk, waarin ik stimuleer om de eigen creativiteit te ontdekken. Dit doe ik door het aanbieden van allerlei technieken en spelen met materialen.

Wanneer: donderdag- of vrijdagmiddag (tijd is op afspraak)
Tijdsduur: een paar bijeenkomsten (3-5) van ongeveer een uur
Kosten: 55 euro, exclusief materiaal (e.e.a. hangt af van de grootte van het gewenste schilderij)
Opgeven: kunstcreatief@outlook.com of 06-31 00 35 13

Mocht je nog vragen hebben, stel ze gerust!

Met creatieve groet,

Petra Roovers

