



Kindermeditaties

52 magische avonturen voor kinderen



Helen Purperhart

Illustraties: Barbara van Amelsfort

Auteur: Helen Purperhart

Omslag en vormgeving: Barbara van Amelsfort

© Helen Purperhart – Kinderyoga Academie

Dit e-book is ontwikkeld door Helen Purperhart. Zij geeft sinds 1998 opleidingen op het gebied van yoga en meditatie voor kinderen. Zij is tevens auteur van diverse kinderyoga boeken en kaarten.

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze digitale uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.
Check: kinderyoga.nl

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord

Uitleg meditaties

Meditatie

Apen

Astronaut

Ballon

Batterij

Berg

Bloem

Boogschutter

Boom

Douche

Druppel

Engel

Film

Flessenpost

Glijbaan

Helikopter

Huis

Kachel

Kist

Krachtdier

Krachtplek

Lamp

Landkaart

Lichtstraal

Liefde

Lift

Magneet

Muur

Pauw

Thema

Rust

Onbekende

Loslaten

Energie

Overzicht

Uniek

Doel

Stevigheid

Ontspannen

Luisteren

Bescherming

Ervaren

Boodschap

Stilte

Avontuur

Opruimen

Warmte

Leegte

Kracht

Sterk

Idee

Ontdekken

Heling

Liefde

Positiviteit

Stabiliteit

Veiligheid

Trots

Meditatie

Professor

Schommel

Schoolbord

Spiegel

Sneeuwvlok

Ster

Televisie

Tijdmachine

Toverpoeder

Vlinder

Vogel

Vulkaan

Vuur

Weegschaal

Wensput

Wervelwind

Winterslaap

Wolk

Ijsberg

Zaadje

Zee

Zeepbel

Zon

Thema

Wijsheid

Plezier

Gelukkig

Vrolijkheid

Uniek

Geluk

Herinneringen

Toekomst

Magie

Verandering

Vrijheid

Boosheid

Veranderen

Beslissen

Geloven

Kalmte

Dromen

Fantasie

Herinnering

Groeien

Ontvangen

Focus

Stralen

Voorwoord

Dit is een voorproefje van het e-book met 52 meditaties die kinderen uitnodigen om eenvoudige beelden uit hun dagelijks leven te verkennen en in contact te komen met positieve en zuivere gevoelens in henzelf. De thema's bieden een waardevolle basis voor het bevorderen van bewustwording en helpen kinderen hun innerlijke wereld te ontdekken. Elke meditatie is een magisch avontuur dat kinderen meeneemt naar een plek in henzelf waar ze tot rust kunnen komen en antwoorden op hun vragen kunnen vinden. Door de meditaties leren kinderen opnieuw naar situaties in hun dagelijks leven te kijken en ontdekken ze wie ze werkelijk zijn en wat hun kracht is. Dit proces van zelfontdekking is essentieel voor hun sociaal-emotionele en mentale ontwikkeling en welzijn. De kindermeditaties zijn geschikt voor zowel individueel gebruik thuis als voor groeps-sessies in de klas, de kinderopvang of tijdens een kinderyogales.

Ben je enthousiast over het e-book? Laat het me weten in een review op Instagram en tag @helenpurperhart in je bericht!

Groet,

Helen Purperhart
Kinderyoga Academie



Uitleg meditaties

Je kunt een kindermeditatie kiezen op basis van het thema dat speelt in het leven van het kind, of gewoon omdat het thema jou en je kind aanspreekt. Lees de tekst langzaam voor en neem af en toe een korte pauze, zodat het kind de tijd heeft om de beelden in zichzelf op te roepen en te verwerken. Je kunt de tekst ook als inspiratie gebruiken en het verhaaltje persoonlijker maken door het in je eigen woorden vertellen, afgestemd op de leeftijd van het kind. Overweeg om zachte muziek zonder zang op de achtergrond te gebruiken die past bij de meditatie. Wanneer een kind zijn ogen wil openhouden dan is dat ook helemaal prima tijdens het luisteren naar de meditatie.

Elke meditatie begint met dezelfde inleiding om het kind in een staat van ontspanning te brengen en eindigt met een tekst om ze weer wakker te maken door de aandacht naar hun lichaam te brengen.

De vragen die bij de meditatie horen kan het kind in zichzelf beantwoorden of je kunt ze na afloop van de meditatie met het kind bespreken of verwerken in een tekening.

Als kinderen na de meditatie direct gaan slapen, sla het laatste gedeelte om weer wakker te worden over. De spreuk na iedere meditatie is bedoeld om de kracht van de meditatie te versterken en het kind aan te moedigen de positieve inzichten en gevoelens die ze hebben ervaren mee te nemen in hun dagelijks leven.

Film

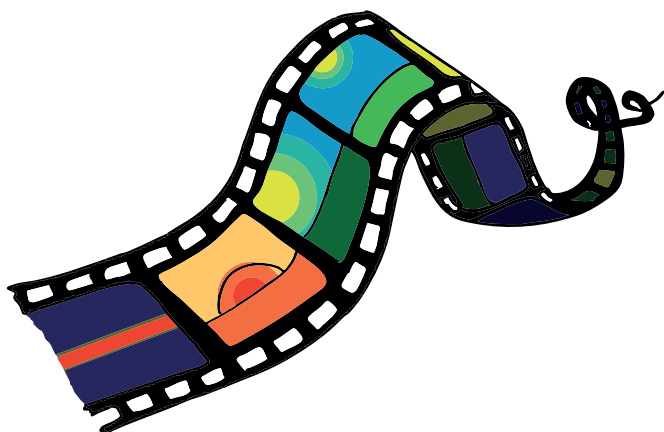
Sluit je ogen en word heel stil van binnen.
Adem drie keer diep in en zucht uit.
Ontspan je lichaam als je uitademt.

Stel je voor dat je naar een film kijkt.
Het is een film over wat jij vandaag hebt beleefd.
De film begint in de ochtend en eindigt in de avond.
Zie alles wat je hebt meegemaakt opnieuw voor je.

Wat zou je anders willen doen?
Neem de tijd om de momenten die je nog een keer wilt zien,
opnieuw met andere ogen te bekijken.

Wanneer je er klaar voor bent, adem je diep in en laat de
beelden van de film vervagen terwijl je uitademt. Beweeg je
vingers en tenen en open je ogen.

Ik laat los wat voorbij is!



Krachtplek

Sluit je ogen en word heel stil van binnen.

Adem drie keer diep in en zucht uit.

Ontspan je lichaam als je uitademt.

Stel je voor dat je op jouw krachtplek bent.

Het is een plek waar jij je heel sterk voelt.

Word je weleens geplaagd?

Ga dan eens in gedachten naar je krachtplek.

Neem de tijd om op je krachtplek te zijn en je sterk genoeg te voelen om voor jezelf op te komen.

Wanneer je er klaar voor bent, adem je diep in en voel de energie van jouw krachtplek om je heen als je uitademt.

Beweeg je vingers en tenen en open je ogen.

Ik ben sterk!

