

Van leerling tot yogalerares

Ontspannen, dansen en jezelf in de meest gekke kronkels werken. Fraukje Classen-Mulder (32) is yogalerares voor kinderen in Horst. Ze werkt bij een basisschool en yoga is haar passie. Hoe combineer je dat?

Fraukje is op haar vijftiengste begonnen met yoga. "Ik ging kijken hoe zo'n yogales in zijn werk ging en uiteindelijk deed ik er zelf aan mee. Ik was nieuwsgierig en ging het steeds leuker vinden. Ik merkte dat ik er een krachtiger mens van werd en dat ik opener werd. Het deed wat met m'n lichaam en ook werd mijn hoofd er rustiger van", vertelt ze.

Meer zelfvertrouwen

"Op vrijdag kon ik helemaal tot rust komen als ik naar yogales ging en dit besloot ik uiteindelijk ook aan de kinderen uit te leggen. Ik zei dan tegen ze dat mijn hoofd vrijdagavond helemaal vol zat en leeggemaakt moest worden door tijdens de yogales verschillende houdingen en ademhalingsoefeningen uit te voeren. Ze snapte het en wilde het ook proberen. Na een tijdje kwamen ze zelfs naar me toe of ze nog een oefening mochten doen in de klas. Dat vond ik mooi om te zien. De kinderen werden er zelfverzekerder van en een meisje bloeide er zelfs helemaal van op", vertelt ze.

Een nieuwe uitdaging

"Ik had ondertussen al een paar oefeningen in de klas gedaan en zag dat het een geweldig resultaat had. Door de nieuwsgierigheid en interesse van de kinderen ben ik vanuit het speciaal onderwijs mijn yoga oefeningen aan kinderen gaan voorleggen. Ze reageerden enthousiast, maar voordat ik begon was het een echte uitdaging.

Ik ging oefeningen in de klas doen en kon, omdat het kleinere groepen waren, meer aandacht geven aan de kinderen. Iedereen reageert tenslotte anders op een oefening", legt ze uit. "Ik deed hetzelfde als wat ik altijd deed, alleen dan persoonlijker op de kinderen toegepast."

Klein klasje

"Nu geef ik les in een yogacentrum in Horst en zie ik dat ik heel veel met een klein groepje kinderen kan bereiken. Als basisschoollerares van groep 3/4 ben ik gewend om met grote groepen te werken, maar hier in mijn yogaklasje kan ik kinderen echt allemaal individueel aandacht geven", legt ze uit. "Op school moet ik ze ook leren lezen, rekenen en schrijven, maar kinderyoga is vooral gericht op sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen. Ik kan ze op een speelse manier een balans leren vinden tussen spanning en ontspanning."

Individuele aandacht

Op haar les komen verschillende kinderen af. "Ik geef les aan kinderen vanaf 4 jaar, maar heb ook kinderen van 12 jaar in mijn yogagroepen. Sommige kinderen komen met hun ouders mee en andere zijn nieuwsgierig, omdat ze het op een poster hebben gezien", vertelt ze verder. "Het belangrijkste is dat kinderen het zelf willen. Als ze liever naar de dansgarde of naar het voetballen gaan, moeten ze dat doen, want dan werkt yoga niet."

drijf

ersprijs Horst aan de
uwden, ging het bij

ee te denken over

of niet meer zien als
n complete vervoers-
o wordt meer dan de
menssen van Munckhof

atie

' noemt Tom Roefs
raait. Daarin wordt
of die ritjes voor
kunnen zorgen
pillen, linnengoed
eer vanuit onze
naar de integrale
" De nominatie voor
poral als een waar-
knemers. "Ik ben
loprestatie. Maar het
staan."

de vraag of Munckhof
Ons hoofdkantoor
viteiten verspreid
erken veel van onze
d-Limburg. Bovendien
gen hier. Voor ons is
Horst te vertrekken.

