

Sport er følelser – "Find din sport"



Som optakt til OL afholder vi arrangementer fyldt med forskellige former for sport, dermed kan børn afprøve sjove former for OL sportsgrene og lettere blive inspireret til at finde den sport der passer bedst til dem.

Formålet er at bruge sport som en indgangsvinkel til at kunne skabe opmærksomhed omkring at opnå en følelsesmæssig balance.

Udbyttet er at øge bevidstheden for børn og forældre og samtidig opnå glæde og forståelse af følelser igennem mødet med sporten.

Dato: 14 & 15 maj 2016

Målgruppe: Børn i alderen 7-16 - samt forældre til foredrag

Sportsgren: Beach Golf og Fodbold Golf på stranden (Beach Volley mm.)

Program:

09.00-09:30 Velkommen og yoga opvarmning

09.30-11.00 Sportsaktiviteter på stranden

11.00-12.00 Forældre foredrag for voksne og "rundboldgolf" for børn

12.00-12.45 Børneteater / Skoleskibet Danmark

12.45-13.00 Evaluering - tak for i dag (børn sammen med forældre)

Yoga for børn:

Yogaen lægger vægt på både det indre og ydre arbejde. Den tager udgangspunkt i refleksion omkring de 5 grundfølelser.

- Yoga – opvarmning med introduktion til de 5 grundfølelser
- Åndedræt
- Fysiske øvelser
- Historiefortælling
- De 5 grundfølelser

Sport for børn:

For børnene er der sport på programmet, der mere konkret går ind og skaber en forståelse for, hvordan der kan arbejdes videre med de erfaringer der er gjort i yogaen. De unge mennesker bliver udfordret og kommer ud i naturen for at blive opmærksom på nogle af de følelser, de i løbet af yogaen er blevet opmærksom på. Refleksionen sker i forbindelse med mødet igennem en ny sport og med deltagelse ved mindre konkurrencer.

- Fodbold
- Golf
- Rundboldgolf
- (Beach Volley)

Foredrag for forældre:

For forældrene bliver der præsenteret praktiske øvelser til at styrke dem selv og deres eget mod, så de kan møde børnene i deres og egne følelser og således gøre dem stærkere og mere selvstændige.

- Forståelse for følelsesmæssige værdier igennem kommunikation med børn
- De 5 grundfølelser

Udbytte:

Hele programmet har til formål at skabe forbindelse og opmærksomhed på ens egne følelser i samspil med andre – både for børn og forældre.

Udbyttet er, at både børn og voksne i løbet af dagen bliver præsenteret for indre og ydre værktøjer til at håndtere sig selv og dermed også hverdagens små og store udfordringer. Til sidst bliver de udfordret netop i disse følelser, for at kunne skabe den fornødne egen refleksion, der i sidste ende leder til læring og forståelse.

Hvem er vi?



Mads Vibe-Hastrup

Tidligere European Tour Winner, Doug Sanders Junior World Champion, certificeret yoga instruktør, træner i golf og Event Management Koordinator. Vejen til personlig succes bliver skabt indefra. Ved at tænke på den rigtige måde, forstå og stabilisere sine følelser så kan du skabe din egen fremtid – både inden for sporten – men også i andre dele af livet, At kunne forstå sig selv er en nødvendighed i livet – sporten er en af mange værktøjer mod at kunne leve et liv med mening og i følelsesmæssig balance.



Luise Thye-Østergaard

Er forfatter til flere forskellige bøger, foredragsholder, EMCC-certificeret coach og EFT-behandler. Hun arbejder målrettet med det intuitive moderskab – det forældreskab for at forbedre børns trivsel. Hendes arbejde tager i høj grad afsæt i hendes bøger: Intuitivt Moderskab, Intuitivt Barn og Intuitivt Parforhold, der søger at få den enkelte til at henlede deres opmærksomhed på egen intuition. Det handler om at stoppe op og mærke efter, for til sidst at fylde op og give livet mening.