



## Ik wens jullie een jaar vol verbinding, ontspanning en pret!

Dat zijn de dingen waar ik met Dreumeland tastbaarheid aan wil geven. In december heb ik, met deze gedachte in het achterhoofd, met veel plezier weer een paar workshops [ouder en kindyoga](#) mogen geven. Het verbinden met je kind is zo belangrijk en kan ook gelijk zoveel ontspanning en plezier geven. Dat gaan we in 2013 vaker doen;-) En ook in het gezellige [weekend voor ouder en kind](#) dat ik in april organiseer staan alledrie deze elementen hoog in het vaandel. Met de lessen [babymassage](#), [dreumesdans](#) en [peuterspel](#) zijn ouder en kind ook bezig met verbinding, ontspanning en pret. Zelfs de nieuwe cursussen in 2013 (babyhuiltjes herkennen en baby-yoga in een draagdoek) geven vorm aan deze 3 elementen. Last but not least: ook in de lessen aan alleen kinderen ([peuterdans](#), [kinderyoga](#), etc.) is eigenlijk wel altijd minstens 1 van deze elementen terug te vinden.

Ook in de omgang met mijn eigen kinderen, vrienden en klanten vind ik dit 3 zeer waardevolle pijlers. Gelukkig is dat ook precies wat Dreumeland mij brengt: verbinding met jullie en je kinderen, ontspanning en heel ontzettend veel pret!

Daarom wil ik jullie ook bedanken voor het mooie 2012 en hoop ik jullie in 2013 weer te zien in Dreumeland!

Vrolijke groeten,  
Karin Beumer



### Lessen in 2013

De lessen voor dit jaar



### Mamacafé Leidsche Rijn

- [Fanpagina Facebook](#)
- [Volg mij op Twitter](#)
- [Stuur door naar een vriend](#)



## Ontspan in ... Dreumeland

In mijn praktijk geef ik allerlei cursussen en workshops om met je kind te ontspannen en pret te maken. [Klik hier](#) om direct naar mijn site te gaan.



## Weekendje weg met je kind

We hebben er weer een gepland: een heerlijk [weekend](#) met je kind. We gaan yoga doen, een sterrenwacht bezoeken, knutselen, spelen, voorlezen, leren over aromatherapie en nog veeeeel meer. Het coole is dat je in een sterrenkubus slaapt. Een kubus op 9m2, waarin alles aanwezig om lekker te logeren; een 'hoog' bed

staan alweer een tijdje online: [aanmelden](#) kan via de site.

#### Docenten:

Dansjuf Yolanda is helaas gestopt met haar lessen in Dreumeland. Inmiddels geeft Maaike alweer een paar maanden met veel plezier dansles in Dreumeland en zijn er gesprekken gaande met meer leuke docenten ;-)

#### Nieuwe cursussen:

Naast de oude klassiekers, is er in 2013 ook tieneryoga en start de opleiding Docent Babymassage weer. Daarnaast zijn er nog allerlei plannen voor andere leuke lessen. Daarover later in het jaar meer!



## Jeroen Schipper

In november heb ik 'm ontmoet, deze kinderliedjeszanger uit Utrecht. Sindsdien ben ik fan, want wat zijn die liedjes geweldig leuk! De Drakendans is mijn favoriet, maar ook slingeraapje vind ik erg leuk.

Jeroen heeft een grote wens: kinderconcerten geven met orkest in heel Nederland. Daar heeft hij

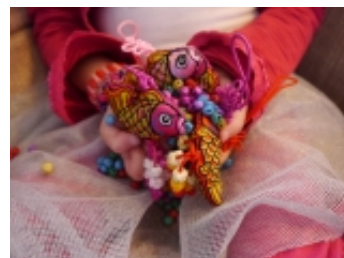
Wist je dat 't [Mamacafé](#) voor alle mama's is? Voor zwangere mama's, voor mama's van baby's en kleine kinderen, maar ook voor mama's van schoolgaande kinderen! Iedere woensdag van 10-12 komen we samen in [Anafora](#), in het Máximapark. Gewoon, gezellig ... koffie drinken, kletsen. Iedere laatste maand komt er een expert bijzitten die met de mama's in gesprek gaat over leuke, bijzondere, belangrijke onderwerpen. Op woensdag 23 januari komt Esther Schabbink van [Praktijk Groene Peper](#) praten met de mama's over het leren op school. Kom je ook een keer langs?



## Duik in het Zand 2013

Op zondag 13 januari zijn er leuke activiteiten in de Brede school Het Zand. Deze culturele zondag staat in het teken van festivals; de sfeer van de festivals wordt naar binnen gehaald! Ga actief aan de slag met muziek, dans, boetseren, yoga en zang of

(met zich op sterrenhemel), een klein kookgedeelte, bank, toilet, douche. Er is zelfs een telescoop en informatie over de sterrenhemel in iedere sterrenkubus aanwezig! Kortom, de ideale setting om eens lekker met je kind te chillen, verbinden en pret te maken. Misschien leuk als cadeau!? We maken graag een leuke kadobon voor je!



## Geluksvisjes

LUCKY FISH staan voor geluk, kracht, wijsheid en doorzettingsvermogen. Geef ze elkaar als nieuwjaarsgroet of als blijk van waardering. Ze zijn overigens ook leuk aan een kastdeursleutel of als lucky charm in je auto. LUCKY FISH zijn zo licht, dat je ze al kan verzenden naar je vrienden met slechts één postzegel op de envelop. Om dat te bewijzen zijn de verzendkosten voor elke bestelling binnen Nederland tijdelijk gratis. Bestellen doe je nu nog snel en gemakkelijk via [bestel@driekje.nl](mailto:bestel@driekje.nl) voor € 3,95 per LUCKY FISH (inclusief de postzegel). Wil je meer informatie? Neem dan contact op via [info@driekje.nl](mailto:info@driekje.nl)



## Moeder makeover: 13 februari

[hulp](#) bij nodig. Iedere kleine beetjes helpen. Je kunt hem 13 januari ontmoeten bij de Duik in het Zand (lees artikel rechts) en als je heel nieuwsgierig bent, kan je in Dreumeland al zijn laatste cd kopen ("Daar komt de boegieman!"/€15)



## Mindfulness voor mama's

Volg een proefles Mindfulness bij [Mamas-coach](#) en ontvang korting op de training: Wil je graag een ontspannen moeder zijn die geniet van de kleine dingen? En je minder gestrest en prikkelbaar voelen? Volg dan de [proefles](#) 'Mindfulness voor Mamas' op dinsdag 22/1 om 19.30 uur. Tijdens de proefles doen we meditatie en lichte yoga, net als tijdens de 8-weekse training. **ACTIE:** Als je je vóór of tijdens de proefles opgeeft voor de training (start op 5/2), dan betaal je slechts € 350 voor de training en krijg je de proefles gratis! [Meer info.](#)

kom lekker lui een drankje drinken en geniet! Zoals ieder jaar, is ook Dreumeland aanwezig en kan je die dag gratis workshops peuterdans en ouder en kindyoga doen! Per workshop geldt wel: vol is vol.



## Opleiding docent babymassage

In maart start Dreumeland weer met de opleiding babymassage: In 4 dagen behaal je je officiële certificaat om ook moeders/vaders te leren hoe ze hun baby kunnen masseren. De opleiding bevat zowel theorie als ook praktijk. We oefenen op elkaar, maar ook draai je een proefgroep.

Dreumeland is sinds kort officieel erkend als [opleidingsinstituut voor kort beroepsonderwijs](#). Dus je certificaat is officieel en erkend. Wellicht kan je zelfs in Dreumeland aan de slag met lesgeven!

[Twitter](#) | [Facebook](#) | [doorsturen](#)

Weer zo'n leuk initiatief in Leidsche Rijn; [Moeder Matters](#); Een leuke website bomvol handige en praktische informatie voor moeders. Over opvoeden, producten, jezelf, meningen en veel meer. Op dit moment staat de site in het teken van de Moeder Matters Make-over 's avonds op 13 februari. Voor alle mama's op zoek naar een juiste balans voor zichzelf, het gezin en de opvoeding, die in 2013 een nieuwe weg in willen slaan? Doe mee met het [speeddate diner met Life Coaches](#), schitter in een echte [beauty MakeOver](#) en volg verschillende [workshops](#) over innerlijk, opvoeding, voeding en health. [Meer informatie](#) .



## Tieneryoga

Eindelijk! Tieners kunnen nu ook aan de slag met yoga in Dreumeland. Voor alle tieners vanaf 12 jaar; lekker ontspannen, aandacht voor je ademhaling en leren hoe je omgaat met spanning voor een toets of hoe je ervoor kan zorgen dat je je niet zo'n last hebt van wat anderen van je vinden. En natuurlijk yogaoefeningen; eenvoudige, maar ook van die ingewikkelde lenige en wat dacht je van oefeningen in de yogahangmat! Schrijf je tiener [hier](#) in.

