



## Herfstvakantie Buitenweek (6-11 jr)

Zoek je nog opvang of een leuke activiteit in de herfstvakantie?

Wij bieden het natuurlijke alternatief voor de buitenschoolse opvang gecombineerd met een leuke dag bomvol activiteiten en professionele en ruim ervaren begeleiding voor de kinderen. Op een unieke plek in de buurt



kunnen de kinderen onbezorgd de buitenlucht in. Met spannende activiteiten zoals hutten bouwen, broodjes bakken bij het kampvuur en allerlei actieve buitenspelen. Maar natuurlijk ook de ontspanning die past bij Dreumeland, met aandacht voor de geluiden, geuren en kleuren in de natuur.

Iedere dag heeft een eigen thema is afzonderlijk 'te boeken':

15 oktober: heksen en tovenaars in de natuur

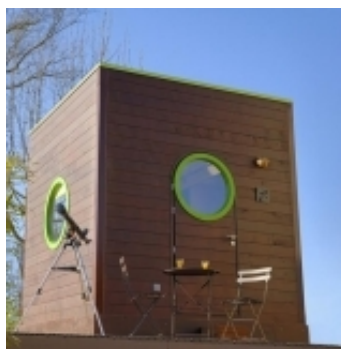
16 oktober: Super Mario in de natuur

17 oktober: Romeinen in de natuur

[Lees meer ...](#)



Liefst Leidsche



Weekend ontspannen met je kind

[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.



### Gezinnige verbandkoffer!

Deze verbandkoffer is speciaal op kinderen gericht: er zitten kinderpleisters in en smalle rolletjes verband. Verder is de schaar van goede kwaliteit en

## Rijn

Heb jij al gehoord van Liefst Leidsche Rijn? Het is een spontaan, niet-commercieel initiatief om te laten zien hoe veelzijdig, verrassend en bruisend Leidsche Rijn is. Op de [website](#) staan steeds nieuwe artikeltjes. Maar ook alle activiteiten die er in de wijk zijn, kan je er vinden.

Verder [tweet](#) Liefst Leidsche Rijn regelmatig en retweet ze leuke activiteiten en weetjes. Ga je nu ook @LiefsLR volgen?



## Op les met je peuter

**Peuteryoga:** Een bijzondere les voor ouder en peuter. We starten iedere les met een massage- of kriebelspelletje en zullen in de les leuke eenvoudige yoga-oefeningen doen. Deze oefeningen zijn altijd gekoppeld aan een thema of prentenboek. Zo kan je peuter makkelijk de aandacht erbij houden en is het leuk om het ook thuis te doen. De lessen starten maandag 8 oktober. [Lees meer ...](#)

**Een heel weekend lang met z'n tweetjes:** Samen slapen, samen ouder en kindyoga doen, samen sterren kijken, samen eten en spelen. Dat wordt leuk, bijzonder en zal je band met je kind versterken! Het weekend zal op 29-31 maart gehouden worden in het oosten van het land. [Lees meer ...](#)



## Peuterspel

**Een lessenserie vol spel:** voor de actieve peuter. We gaan spelen, dansen, springen, doen een paar peuteryoga-oefeningen en eindigen met rust bij mama of papa op schoot. Dan doen we een lekker kriebel- of massagespelletje. Iedere les heeft zijn eigen thema. Maar we maken vooral veel plezier. [Kom je ook?](#) De eerste les is op 26 november.



## Nieuw: tieneryoga en streetdance

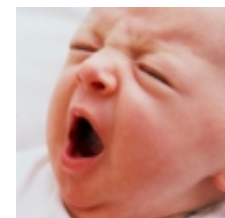
Vanaf november staan er

wordt de koffer geleverd met een ophangbeugel en schroefjes. Klik [hier](#) voor de inhoud van de koffer. Deze koffer kost €19 en er is een grotere versie verkrijgbaar voor €30. De koffer kan je bestellen via de [mail](#) bij Thea. Bij voldoende bestellingen, levert ze de koffers in Dreumeland af en bespaar je verzendkosten.



## EHBO bij Kids

Op de woensdagavonden 16 en 31 oktober is er weer een cursus [EHBO bij kinderen](#). Je leert pleisters plakken, reanimeren, verbinden, eerste hulp bij verstikking, verstuiking enzovoorts. De avonden starten om 19:15 en zijn 22:30 afgelopen. De kosten zijn €150 en bij de meeste verzekeraars wordt dit grotendeels vergoed.



## Babyspreekuur

Specialisten hebben zich gebundeld en verbonden via [twitter](#) in het Babyspreekuur: Voor vragen over borstvoeding, slapen, groei of ontwikkeling van je baby. Binnen 24 uur antwoord van een lactatiekundige, kinderarts, inbakeringsdeskundige en een kinderfysiotherapeut.



## Disco in Anafora

Op 9 november is het weer zover: Disco in Anafora. We gaan swingen, bar hangen, kletsen, cocktails drinken... Meer details volgen. Maar zet 'm vast in je agenda.



## DVD babyhuiltjes herkennen

Bij de lessen zwangerschapsyoga en babymassage een veel besproken onderwerp: babyhuiltjes en hun betekenis. Vanaf nu kan je voor €22 de DVD van Priscilla Dunstan in Dreumeland kopen. Via mijn vakgroep heb ik al de nodige kennis opgedaan over deze bijzondere manier om je baby te leren begrijpen. Nog even en ik krijg ook het docentcertificaat en zullen er cursusavonden gaan plaatsvinden.

weer nieuwe lessen gepland voor de 'grote kinderen': op dinsdag worden er extra lessen dreumes- en peuterdans gegeven en in de middag is er streetdance.

Dansdocente Maaïke komt het Dreumelandteam versterken. Op donderdag komen er lessen kinderyoga voor 8-11-jarigen en voor 12-14 jarigen. Yogadocent Ellen zal dit voor haar rekening nemen.



## Ruimte te huur

De studio van Dreumeland is ook te huur! De ruimte wordt verhuurd voor een minimale periode van 10 achtereenvolgende weken en per dagdeel. De ruimte wordt regelmatig verhuurd voor workshops mindfulness en volwassenenyoga. Maar uiteraard zijn andere mogelijkheden bespreekbaar.



## Nieuw haar?

Zin in een leuke herfstlook? Ik kan je 2 kappers in het bijzonder aanraden. Zelf ga ik altijd graag naar Yvonne Bos (06-29308612), zij heeft een professionele salon aan huis in Veldhuizen. Maar ook Sabrina Koenes knipt goed, zij heeft een salon in Vleuten dorp.



## Proefles mindfulness

Mamas-coach Renske geeft op 11 november een proefles mindfulness: Je wilt graag een ontspannen moeder zijn die geniet van de kleine dingen. En je minder gestrest en prikkelbaar voelt. Maar je twijfelt of Mindfulness iets voor je is. Of je weet niet goed wat het inhoudt. Volg dan de proefles Mindfulness. [lees meer](#) ...



## Leuke tips voor kids

Ken je de site van de Utrechtse Kids al? Alle activiteiten,

cursussen, voorstellingen en ga zo  
maar door voor kinderen kan je  
daar vinden! Leuk om te bekijken  
voor leuke herfstvakantie-tips.

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

*Copyright © 2012 Dreumeland*