



Gezond (op)voeden



Ken je dat fenomeen dat je zwanger bent en dat je ineens zoveel zwangeren ziet? Of dat je twijfelt over die leuke gymmen met sleehak en dat vervolgens iedereen ze heeft? Ze noemen dat selectieve perceptie. Maar hoe zit dat met informatie over voeding? Ik probeer mijn kinderen de laatste jaren bewust te voeden en ineens zijn er allemaal mooie boeken over en

leuke informatieve sites. Bewust eten is mij met de paplepel ingegoten; wij hadden geen tot weinig snoep, rietsuiker, een moestuin, kefir met boekweitvlokken en meer. Toch is me dat bewustzijn in de loop der jaren afgenomen door een druk leven en de daarbij goed toepasbare gemaksvoeding. Is het weer die selectieve perceptie of zag ik dat bij anderen ook gebeuren?

In ieder geval is mijn levensstijl en visie op voeding de laatste jaren gelukkig toch weer veranderd en vind ik het heel prettig dat ik nu veel op internet en in boeken terug kan vinden. Leuke hippe boeken met goed begrijpbare, logische verklaringen waarom bepaalde dingen wel en niet goed zijn. Zo wil ik jullie nu wijzen op het boek van Julia Kang 'Natuurlijk en gezond (op)voeden'. Binnenkort verkrijgbaar in Dreumeland voor €22,50! Ik heb een kleine voorraad ingekocht, reserveren is mogelijk! Andere boekentips vind je [hier](#).



Ouder en kinderyoga

[Fanpagina Facebook](#)

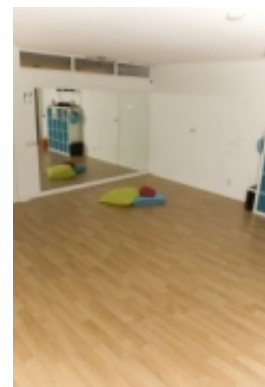
[Volg mij op Twitter](#)

[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.



Dreumeland te huur

De ruimte in dreumeland is te huur voor bedrijven. Zoek je een locatie voor je yogalessen, therapeutische sessies, oefenlessen of andere bezigheden? Dan ben je hier aan het juiste adres. Bij

Op 19 mei is er weer een **ouder en kindyogadag**: je doet dan een uur lang een leuke yogales doen met je kind. Bij de baby's doen de ouders de oefeningen door hun kind in bepaalde houdingen te bewegen, bij de peuters en kleuters doe je samen dezelfde oefeningen en bij de grotere kinderen gaan we ook spannende acrobatische yogahoudingen doen die je alleen met z'n tweetjes kan doen. Het doel van deze les is om lekker samen met je kindje een uurtje te ontspannen, verbinden en pret te maken. Hou de site of [Facebook](#) in de gaten voor de exacte tijden.



Zelf ijsjes maken!

Zelfgemaakt bijzonder ijs met de Zoku Quick Pop Maker: ik was op slag verliefd op deze ijsmaker van Zoku! We hebben m thuis uitgebreid getest met streepjes, sapjes, fruitstukjes en hij is volledig goedgekeurd. De kinderen dolblij met hun ijsje, ik blij dat er alleen maar fruit in zat. De ijsjes worden ware kunstwerkjes en zijn binnen 10 minuten klaar!

Actie: Als je nu besteld via



Yoga met baby / peuter

Op maandag is er altijd **yoga met je kind**: in deze lessen doe je als ouder de yoga-oefeningen met of bij je kind. Bij de [baby-yoga](#) zijn het uiteraard de ouders die de kinderen oefeningen laten doen die goed zijn voor de ontspanning, maar ook voor de ervaring/ontwikkeling van het lijfje. Bij de yogalessen met je [peuter](#), doe je alles samen. We gaan het sprookje van Sneeuwwitje beleven, met de smurfen op avontuur en naar het grote dierenbos. Zo doen we gaandeweg het avontuur allemaal oefeningen die je ook weer laten ontspannen en stretchen. Vooral zorgen deze lessen voor een heerlijk momentje voor jou en je kindje samen.



aansluiting op de doelgroep van Dreumeland is samenwerking of in ieder geval promotie via de kanalen van Dreumeland mogelijk. Kijk op de [site](#) voor meer informatie.



Lentefeest Bosspeeltuyn

27 April in de Bosspeeltuyn: dan is er de opening van het seizoen middels een leuk Lentefeest. Naast de Muze, zal Karin aanwezig zijn in de gedaante van dansself. Details volgen! Hou vooral de [Facebookpagina](#) in de gaten voor de laatste details! Maar noteer de datum vast in je agenda.



Kroningsfeest Anafora

koningsgemaal & koningsbal: Op 27 april is er in Anafora niet alleen een lentefeest overdag, maar wordt ook de kroning van Willem alexander en Máxima gevierd. Kijk op de [site](#) voor meer informatie.

de [site](#) van Zoku, krijg je na invoering van de kortingscode 'familie10' nog eens €10 korting!



Een kloddertje roze hier ...

Schilderles voor kinderen (6-9 jaar): op 12 juni start in het atelier van Watletje (parkzichtlaan 146) een serie van 4 schilderlessen. Ze starten om 14:00 en zullen zo ongeveer 15:30 de penselen neerleggen. De kosten per les zijn €5. Opgeven of informatie opvragen kan bij [Nicolette](#).

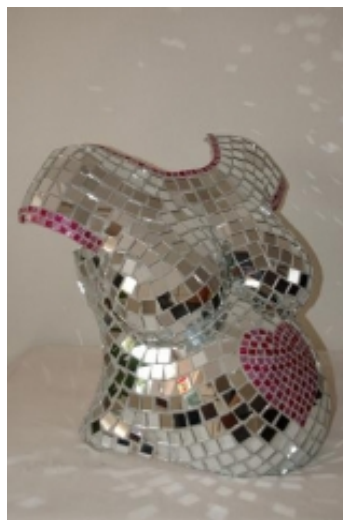


De kleren van de PrinsS

Mooie tweedehands merkkleding bij PrinsS: Leidsche Rijn heeft een prachtige kinderwinkel voor tweedehands merkkleding. Bij PrinsS kun je prachtige merkkleding (mt 50-176) kopen voor de prijs van gewone kleding. Je kan je eigen merkkleding daar ook brengen en krijgt een percentage als je kleding verkocht is. In ieder geval is PrinsS iedere woe en vrij

Kleine Baasjes

Wat een leuke webshop! Bij kinderkledingwebshop Kleine Baasjes (uit Leidsche Rijn!), kan je leuke, s toere lieve kleding voor je kleine baas kopen. De t-shirtjes van design-heroes zijn mijn persoonlijke favoriet vanwege de lekkere gekke applicaties. Actie: Kleine Baasjes geeft 2 cadeaubonnen van €10 weg. Hebben? [Mail](#) dan waaraan je die €10 zou besteden. Kleine Baasjes kiest de 2 leukste en origineelste reacties uit.



holle bolle gips!

Tijdens deze workshop maak je een gipsafdruk van de zwangere buik. Een unieke herinnering! Leuk om samen te doen met je partner, beste vriendin of moeder. Na afloop neem je de gipsafdruk en decoratietips mee naar huis. Biba Bebie organiseert iedere 6 weken een workshop bij Praktijk Dreumeland in



Mamacafe

Iedere woensdag tussen 10-12: [Mamacafe Leidsche Rijn](#) in [Anafora](#) in het Máximapark. Niet alleen voor zwangeren of net bevallen moeders, het is voor alle moeders. Karin is dit initiatief alweer bijna 4 jaar geleden gestart met als doel een gezellige leuke ontmoetingsplek voor mama's te creëren.



Agenda

12 april: ouderavond 'rust aan tafel'
(door: [MirreMaan](#))
23 april: [EHBO bij kinderen](#)
23 april: ouderavond 'zelfvertrouwen bij je kind'
(door: [De schat](#))
27 april: lentefeest in [Bosspeeltuin](#)
18 mei: workshop 'gebaren bij baby/dreumes'
(door: [Zing, speel, gebaar](#))
19 mei: [ouder en kindyoga](#)



Baby & Borstvoeding

Lactatiekundigen Rufna Alrich en Angeliq Dekker hebben hun praktijk in Leidsche Rijn: je kan bij ze terecht voor alles dat met baby's en borstvoeding te maken heeft. Met hun persoonlijke

open van 9-14. Meer informatie: www.prinsS-utrecht.nl.

Utrecht. Prijs: € 65,= per stel. Voor meer informatie, workshopdata zie www.bibabebie.nl of mail naar info@bibabebie.nl.

ACTIE: ontvang 10% korting als je de code **@BibaBebie** vermeldt bij aanmelding van een workshop.

jarenlange ervaring in de verpleegkunde en uiteraard met hun eigen kinderen, kunnen ze jou kundig en objectief helpen. Er is oog en respect voor de wens van de moeder. Regelmatig geven ze informatieavonden, kijk op hun [site](#) voor meer informatie.

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