



Cursus Mindfulness Voor Kinderen!

Cursusdata: 4, 11, 16, 25 maart, 1, 15, 22, 29 april 2015, 14:20 uur

Locatie: 'De Andere Praktijk', IJsselstraat 14, 3401 DK IJsselstein

Opgeven: www.mindfulnessvoorkinderenwerkt.nl/contact.htm

De cursus is geschikt voor kinderen van groep 2 t/m 8 van de basisschool.

Kinderen ontwikkelen waardevolle eigenschappen waaronder vriendelijkheid, geduld, verdraagzaamheid, aandacht en concentratie. Daardoor kunnen ze nu en in de toekomst beter omgaan met wisselende omstandigheden en emoties.

Wat zijn de positieve effecten van mindfulness voor kinderen?

- Meer zelfvertrouwen
- Betere concentratie
- Betere prestaties op school
- Minder last van stress, minder piekeren
- Leren omgaan met emoties
- Beter kunnen ontspannen

Wat doen we tijdens de mindfulnessstraining?

- Concentratiespelletjes
- Geleide meditaties
- Ademhalingsoefeningen
- Bewegingsoefeningen
- Ontspanningsoefeningen
- Yogaoefeningen

De training is ontspannend, voorop staat dat de kinderen er plezier in hebben!



Margreet de Groot
Lerares basisonderwijs
Gecertificeerd docent 'Mindfulness'
T 030 6872060 (19:00-20:00 uur, voorkeur)
info@mindfulnessvoorkinderenwerkt.nl
www.mindfulnessvoorkinderenwerkt.nl

