



Cursus mindfulness voor kinderen!

Voor: kinderen van 5 t/m 14 jaar

Data: 30 september 7, 14, 28 oktober, 4, 11, 18, 25 november 2015, 14:20, 15:30 en 18:30 uur

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

Cursusbijdrage: voor 8 lessen € 80,-

Opgeven: www.mindfulnessvoorkinderenwerkt.nl/contact.htm

Wat zijn de positieve effecten:

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

Wat doen we:

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

Optioneel:

- Kennismakingsbezoek bij u thuis (gratis)
- Een maal aanwezig als ouder bij een mindfulnessstraining (gratis)
- Een speciale informatieavond voor ouders

Extra informatie:

Op zaterdag 19 september staat Margreet de Groot van 'Mindfulness voor Kinderen Werkt!' op de markt 'Gezond IJsselstein' van 10:00-17:00 uur. U bent van harte welkom om kennis te maken en vanzelfsprekend beantwoordt zij graag uw vragen.

Elk heel uur zal Margreet kinderen voorlezen uit het prentenboek 'Aap en Panda over wilde apengedachten' van Sonja Gijzen & Inez van Goor.

Een mindfulnessstraining is vooral ontspannend en voorop staat dat de kinderen er plezier in hebben!



Margreet de Groot
Lerares basisonderwijs
Gecertificeerd docent 'Mindfulness'
T 030 6364555

info@mindfulnessvoorkinderenwerkt.nl
www.mindfulnessvoorkinderenwerkt.nl

