



Mindfulness voor meer- en hoogbegaafde kinderen!

Cursus: voor kinderen van 5 t/m 14 jaar

Data: 30 september 7, 14, 28 oktober, 4, 11, 18, 25 november 2015, 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

In samenwerking met 'Slim in IJsselstein' geeft Margreet de Groot mindfulness cursussen voor meer- en hoogbegaafde kinderen. Juist deze kinderen ervaren vaak de wereld intenser, waardoor ze sneller overprikkeld raken. Ook kunnen ze zich soms onzeker voelen over zichzelf, omdat ze zich zo anders voelen. Bij mindfulness leren kinderen hiermee om te gaan.

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:

- Een kennismakingsbezoek bij u thuis (gratis)
- Een maal aanwezig als ouder bij een mindfulness training (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 mindfulness training 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