



Mindfulness Voor Kinderen Werkt!

Margreet de Groot

Cursus mindfulness voor kinderen!

De cursus is geschikt voor alle kinderen van 5 t/m 14 jaar die meer zelfvertrouwen willen ontwikkelen, beter willen leren ontspannen of hun prestaties willen verbeteren.

Voor: kinderen van 5 t/m 14 jaar

Data: 27 januari, 3, 10, 17 februari, 2, 9, 16, 23 maart 2016, 14:20 tot 15:15 of 15:30 tot 16:30 uur

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

Cursusbijdrage: voor 8 lessen € 88,-

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:

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

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

