

Cursus mindfulness voor kinderen!

De KPIJ-kennismakingscursus is geschikt voor alle kinderen van 5 t/m 14 jaar die willen werken aan hun zelfvertrouwen, zich beter willen leren ontspannen, hun concentratie willen verbeteren en beter om willen gaan met stress.

Data: 21 en 28 september, 14:45 tot 15:45 uur voor kinderen van 5 t/m 8 jaar

Data: 21 en 28 september, 16:15 tot 17:15 uur voor kinderen van 9 t/m 14 jaar

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

Opgeven: www.mindfulnessvoorkinderenwerkt.nl of www.kpij.nl

Wat zijn de positieve effecten:

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

Wat doen we:

- Concentratiespelletjes
- Geleide meditaties
- Ademhalingsoefeningen
- Ontspanningsoefeningen
- Speelse yogaoefeningen

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

Meer informatie over de vervolgcursussen (startdatum 5 oktober 2016) mindfulness voor kinderen die aansluiten op de KPIJ-kennismakingscursus vind je op www.mindfulnessvoorkinderenwerkt.nl



Margreet de Groot

Lerares basisonderwijs en gecertificeerd docent mindfulness

T 030 6364555

info@mindfulnessvoorkinderenwerkt.nl

www.mindfulnessvoorkinderenwerkt.nl

