



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, hun prestaties willen verbeteren en nog veel meer...

Voor: kinderen van 5 t/m 14 jaar

Data: 1, 8, 15, 22 februari, 8, 15, 22, 29 maart 2017, 14:45 tot 15:45 uur of 16:15 tot 17:15 uur

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

Cursusbijdrage: voor 8 lessen € 88,-

Opgeven: (contact) www.mindfulnessvoorkinderenwerkt.nl

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, voorop staat dat de kinderen er plezier in hebben!



Margreet de Groot

Lerares basisonderwijs en gecertificeerd docent mindfulness

T 030 6364555

info@mindfulnessvoorkinderenwerkt.nl

www.mindfulnessvoorkinderenwerkt.nl

