



Cursus mindfulness voor kinderen!

De cursus is geschikt voor alle kinderen van 6 t/m 14 jaar die meer zelfvertrouwen willen ontwikkelen, beter willen leren ontspannen, hun prestaties willen verbeteren en nog veel meer...

Cursusdata: 10, 17, 31 oktober, 7, 14, 21, 28 november, 12 december 2018

Tijden: 14:45-15:45 uur of 16:15-17:15 uur

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

Cursusbijdrage: voor 8 lessen € 100,-

Opgeven: (contact) www.mindfulnessvoorkinderenwerkt.nl

Wat zijn de positieve effecten:

- Meer zelfvertrouwen
- Beter concentratie
- Beter 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 mindfulnessstraining is vooral ontspannend, voorop staat dat de kinderen er plezier in hebben!



Margreet de Groot

Lerares basisonderwijs en gecertificeerd docent mindfulness

T 030 6872060

info@mindfulnessvoorkinderenwerkt.nl

www.mindfulnessvoorkinderenwerkt.nl

