



Hebt u een PGB? Informeer naar de mogelijkheden

## Mindfulness voor kinderen

Methode Eline Snel: 'Aandacht Werkt!'

8 sessies van 45 min voor kinderen van 4 tot 8 jaar

Steeds meer kinderen 'doen' veel maar zijn steeds minder vaak bezig met gewoon 'zijn'. Ze functioneren op een soort automatische piloot. Middels mijn mindfulness trainingen leren zij technieken om af en toe te stoppen, op adem te komen en te voelen wat ze nodig hebben op dat moment. De training is helpend voor kinderen die behoefte hebben aan minder stress, meer zelfvertrouwen, die hun hoofd vol gedachten tot rust willen brengen of hun gevoelens beter willen leren begrijpen. Ook kinderen met een uitgebreider klachtenpatroon zoals ADHD, dyslexie of aan autisme verwante stoornissen kunnen veel ondersteuning vinden binnen de mindfulness.

### Wat leren kinderen in een mindfulness training?

- observeren en concentreren
- aandacht voor je lijf
- proeven, ruiken, horen, zien en voelen
- geduld, vertrouwen en loslaten
- het voelen en toestaan van gevoelens
- leren kennen van en omgaan met gedachten
- aardig zijn is leuk
- het geheim van geluk

<b>Intakegesprek:</b>	voor deelname wordt een intakegesprek gepland met ouder(s) en kind
<b>Wanneer:</b>	Woensdagmiddag 24 nov, 1 dec, 8 dec, 15 dec, 22 dec, 12 jan, 19 jan, 26 jan
<b>Hoe laat:</b>	15.00 - 15.45u
<b>Kosten:</b>	€ 180,- voor 8 trainingdagen incl. materiaal

Voor meer info of aanmelding kun je contact opnemen met:

Marijn Scharren  
06 36170076  
[marijn@hetlevensatelier.nl](mailto:marijn@hetlevensatelier.nl)

**Het Levensatelier**  
Burgemeester Wijnenstraat 9  
5721 AG Asten  
0493 670251  
[info@hetlevensatelier.nl](mailto:info@hetlevensatelier.nl)  
[www.hetlevensatelier.nl](http://www.hetlevensatelier.nl)

**Bent u verhinderd? Meld u uiterlijk 24 uur van te voren af. We zijn anders genoodzaakt de kosten te berekenen**