



Mindfulness voor kinderen

8 sessies van 1 uur, kinderen van 8-12 jaar

Mindfulness leert kinderen bewust aanwezig te zijn. Vanuit een open en vriendelijke houding voor hun omgeving en voor zichzelf. Ze leren aandacht te hebben zonder gelijk te oordelen, zonder iets af te wijzen of te negeren, of er helemaal in meegesleept te worden in de drukte van alledag. De prikkels en invloeden van buitenaf kunnen we niet altijd voor ze wegnemen, maar we kunnen ze wel leren er beter mee om te gaan. Mindfulness voor kinderen voldoet aan de grote behoefte om lichamelijk en geestelijk tot rust te komen. Het leert kinderen even te stoppen, op adem te komen en te voelen wat ze nodig hebben op dit moment.

Tijdens de lessen gaan we op een speelse manier, ervaren, doen en leren om meer controle te krijgen over je eigen aan, uit en pauze-knop. De kinderen gaan op ontdekkingstocht in en met hun lichaam door met aandacht te ontspannen, te bewegen, te ontdekken en (kort) in stilte te zijn. De lessen zijn niet prestatiegericht. Ieder kind kan en mag lekker zichzelf zijn. Ontspanning en plezier tijdens de les is het aller belangrijkste!

Effecten van Mindfulness training:

- het concentratievermogen neemt toe
- impulsief gedrag neemt af
- minder piekeren en minder negatieve gedachten
- meer rust, ontspanning en positiviteit
- energiek en opgewekt gevoel
- sneller in slaap vallen en betere slaapkwaliteit
- angst en depressieve klachten nemen af
- meer vriendelijkheid, zachtheid en respect ten opzichte van jezelf en anderen
- het zelfvertrouwen neemt toe
- minder reactief gedrag op stress of gedrag van anderen

Wanneer: 8, 15, 22, 29 januari, 5, 12, 19, 26 februari

Hoe laat: 13.30 - 14.30u

Kosten: € 215,- voor 8 trainingdagen incl. materiaal

Voor meer informatie en/of een gratis kennismakingsgesprek neem contact op met:



Resy Martens-Beeks
resy@hetlevensatelier.nl
06-52321210

Het Levensatelier
Burgemeester Wijnenstraat 9
5721 AG Asten
0493-670251
info@hetlevensatelier.nl
www.hetlevensatelier.nl