

Aandachtstraining

MINDFULNESS VOOR KINDEREN
7 T/M 12 JAAR

leer stil zitten als een kikker

8 weken

50 minuten les

minder piekeren

beter slapen



verbeter je
concentratie

*in mijn praktijk met een
klein groepje*

omgaan met emoties

E info@larahermse.nl

T 06 58915697

www.larahermse.nl

I @coaching_helmond

F Larahermse.nl

KvK 76172341



Aandachtstraining

“Stil zitten als een kikker”

Kinderen hebben het vaak te druk, net als volwassenen. Ze kunnen niet slapen, ze piekeren, zijn snel afgeleid en onrustig. De aan-knop doet het, maar waar zit de pauzeknop? De mindfulness methode van Eline Snel helpt kinderen tot rust te komen en leert ze hun piekergedachten te beheersen. De ontwikkeling van bewuste aandacht ligt aan de basis van elke vorm van leren. ‘Mindfulness’, oftewel het beoefenen van bewuste, gerichte aandacht, beïnvloed het leren bij kinderen positief.

Tijdens de trainingsdagen wordt er met de kinderen spelenderwijs geoefend met het trainen van de ‘aandachtsspier’. Iedere les staat er een ander thema centraal. Middels doe, denk en schrijf oefeningen zullen de verschillende thema's vormgegeven worden:

- Observeren en concentreren
- Luisteren naar je lijf
- Proeven, ruiken, horen, zien en voelen
- Geduld, vertrouwen en loslaten
- Gevoelens kun je voelen
- De wondere wereld van gedachten
- Aardig zijn is leuk
- Het geheim van geluk

Mindful leven, dat gun je ieder kind! Meld uw zoon/dochter aan voor een van de onderstaande lessenreeksen op maandag of donderdag.

maandagen, 16:00 – 16:50, 31 augustus t/m 19 oktober.

donderdagen, 16:00 – 16:50, 3 september t/m 22 oktober.