

praktijk voor remedial teaching en coaching

JOEKIE

inspired by kids

MINDFULNESS

voor

KINDEREN

8 - 12jr

Herken je deze uitspraken?

'Help, het lukt mij niet om in slaap te komen'

'Hoe doe ik dat dan, stoppen met denken...?'

'Als ik boos of verdrietig ben, dan ben ik soms bang dat dit niet meer stopt'

'Ik probeer te ontspannen, maar ik weet niet hoe'

'Ik droom ik steeds weg in de klas en kan ik mij niet zo goed concentreren'

Dan is Mindfulness iets voor jou.



*Je kunt de golven in je leven
niet tegenhouden,
maar je kunt wel leren
surfen!"*

Mindfulness leert je je aandacht te richten op het **hier** en **nu**.

Je leert rust te creëren waar je ook bent en niet toe te geven aan prikkels om je heen.

Een kalme geest **leert beter**, **onthoudt dingen beter** en **reageert minder impulsief**.

De aandachtstraining wordt gegeven door: **Barbara Laan**

Er wordt gewerkt met de evidence based methode van Eline Snel: **"AANDACHT WERKT"**

Tijd : **8 x** op de dinsdag (om de week) of **8 x** op de woensdag van **15.15 – 16.15**

Prijs : € 8,50 per keer + € 5,00 (voor het werkboekje en CD)

Info : **06 421 760 84**