

MINDFULNESS VOOR KINDEREN

Leer focussen en ontspannen



Wat is Mindfulness?

Door middel van aandachts-, concentratie-, bewegings- en spel oefeningen leert een kind zich meer bewust te zijn van wat er allemaal gebeurt in de wereld van gedachten, gevoelens, beelden, geuren en geluiden.

Waarom Mindfulness?

Wanneer je meer bewust bent van wat er gebeurt in de wereld van je gedachten, enz. kun je je beter staande houden binnen onze prikkelrijke maatschappij.

Mindfulness brengt meer rust en evenwicht, met als gevolg een betere concentratie, minder snel overprikkeld, emotioneel beter in balans, socialer, enz.

Voor wie?

De training is specifiek gericht op kinderen met concentratieproblemen, zeer gevoelig zijn, veel piekeren, snel boos of verdrietig zijn of andere sociaal-emotionele problemen laten zien.

Praktisch

Orthowest biedt een 8-wekelijkse training in een klein groepje voor kinderen van 8 t/m 11 jaar in **Dussen**. Iedere week komen we een uur bij elkaar. Thuis ga je zelf aan de slag met oefeningen. Voordat je aan de training deel gaat nemen, vindt een intakegesprek plaats.

Voor meer informatie over deelname, kosten/eventuele vergoedingen en planning, neem contact op met Janine v.d. Westen.

Tel: 06-57999117

ORTHOWEST

praktijk
voor
orthopedagogiek

Orthowest

Janine v.d. Westen- NVO orthopedagoog-generalist/mindfulness-trainer
Oude Zeedijk 1c | 4271 BD Dussen | 06-57999117 | www.orthowest.nl