

Mindfulness voor kinderen: Leer om te gaan met gevoelens en spanning!

Is jouw kind tussen de 7 en 12 jaar oud? Heeft hij of zij moeite met focus en concentratie of raakt het snel gestresst en overweldigd door emoties? Met de Mindful Kids Training leert je kind op een speelse manier bewuster om te gaan met zijn of haar gedachten, emoties en prikkels in het lijf.

Wat is de Mindful Kids training?

In de Mindful Kids Training leert je kind door middel van leuke en afwisselende oefeningen hoe het bewust kan omgaan met wat er van 'binnen' en om zich heen gebeurt. Mindfulness helpt kinderen om hun aandacht beter te richten, te ontspannen en te ontdekken hoe ze met stress of emoties kunnen omgaan. Je kind leert eenvoudige technieken die het kan gebruiken in het dagelijks leven, zoals oefeningen voor de ademhaling, ontspanning en aandacht.

Stap voor stap word je kind begeleid in het versterken van meer rust en focus, zodat het de weerbaarheid vergroot in het omgaan met moeilijke situaties. Dit draagt bij aan het versterken van zelfvertrouwen en bevordert van het welbevinden.

Wat leert je kind tijdens de training?

- Bewuster omgaan met gevoelens en gedachten
- Leren omgaan met stress en spanning
- Verbeteren van concentratie en aandacht
- Oefeningen voor ontspanning en kalmte
- Het leren loslaten van piekergedachten
- ... en nog veel meer!

Het betreft een groepstraining met maximaal 6 kinderen. De bijeenkomsten duren ongeveer 45 minuten. Er zijn 7 bijeenkomsten (locatie Kinderpraktijken Leidse Hout).

Voorafgaand aan de training vullen ouders een aanmeldformulier in voor hun kind. Als naar aanleiding van dit aanmeldformulier nog aanvullende vragen zijn, dan wordt contact opgenomen met ouders, alvorens het kind aan de training kan deelnemen.

Als uit het aanmeldformulier blijkt dat het kind voldoet aan de voorwaarden om deel te kunnen nemen aan de training, ontvangen ouders een betaal link. Na betaling is het kind definitief ingeschreven voor de training.

Kosten voor 7 bijeenkomsten, inclusief werkboek voor het kind: €250,- p.p.

Data training 2024:

Vrijdag 8 november van 15.45-16.35u
Vrijdag 15 november van 15.45-16.35u
Vrijdag 22 november van 15.45-16.35u
Vrijdag 29 november van 15.45-16.35u
Vrijdag 7 december van 15.45-16.35u
Vrijdag 13 december van 15.45-16.35u



De training wordt gegeven door Marije Assink, Orthopedagoog-Generalist

Aanmelden kan via m.assink@kinderpraktijkenleidsehout.nl

Kinderpraktijken Leidse Hout
Dieperpoellaan 28h (in Gezondheidscentrum Leidse Hout, eerste etage)
2334 CN Leiden
www.kinderpraktijkenleidsehout.nl