

Bijzonder mindful

Mindfulness-training voor kinderen

Bijzonder Mindful is bedoeld om kinderen in hun kracht te versterken, waardoor allerlei klachten af kunnen nemen. Kinderen leren hun aandacht te trainen, beter om te gaan met lastige gedachten of gevoelens en bewuster te reageren. Enkele effecten kunnen zijn: minder piekeren, om kunnen gaan met tegenslag/frustratie, verbeteren van de aandacht/concentratie en beter kunnen ontspannen.

Tijdens acht bijeenkomsten worden stapsgewijs de verschillende principes van mindfulness doorlopen. Dit gebeurt o.a. door kennisoverdracht, oefeningen en huiswerkopdrachten.

Voor wie: kinderen van 8 t/m 12 jaar.

Wanneer: in overleg

Voor informatie en aanmelden:

www.praktijkspil.nl



Bijzonder
Mindful

MINDFULNESSTRaining VOOR KINDEREN MET
PSYCHOSOCIALE EN PSYCHIATRISCHE PROBLEMEN