

Mindfulness in beeld voor kinderen

In mindfulness in beeld gaan we naast, lichaamsgerichte oefeningen gebruik maken van creatieve opdrachten. De materialen die gebruikt worden voor deze opdrachten geven elk een andere gevoelsbeleving. De materialen sluiten aan bij de oefeningen en vormen zo een geheel.

Wat is mindfulness?

Mindfulness is leven in het nu. Door écht in het nu te zijn merk je wat bepaalde ervaringen met je doen. Je wordt je bewust van je gevoelens en je (automatische) reacties. Je leert ook beter luisteren naar hoe je lijf reageert. Als je vaker bewust bent in plaats van alles haastig of op de automatische piloot te doen, kun je beter omgaan met de wisselvalligheden van je leven. Vooral ook wanneer er vervelende dingen gebeuren. Mindfulness leert je dat je een keuze hebt. Niet in wat je overkomt, maar wel in hoe je daarop reageert.

MINDFULNESS VOOR KINDEREN - WAAROM?

Kinderen leren door de cursus zich beter.

1. **TE Verwoorden** hoe ze zich van binnen voelen, ervaren en daardoor beter in staat om emoties te herkennen en te benoemen.
2. **Actieve aandacht voor al je handelingen:** Het kind leert met aandacht te richten op wat ze op moment aan het doen zijn. Ze leren meer contact te houden met het moment.
3. **Zonder te oordelen** naar gedachten, gevoelens en gedrag kijken, van jezelf én van andere mensen. Je bestempelt zaken dus niet meer als goed of slecht.
4. **Niet direct te hoeven reageren** op wat er gebeurt: het kind wordt zich bewust van zijn automatische reactie en leert hoe het daarop wilt reageren.
5. **Observeren** wat er gebeurt: bewustzijn van wat er in je of om je heen gebeurt, of dat nou positief is of negatief.

Omdat het een pilot cursus betreft is de prijs voor 8 bijeenkomsten (waarvan 1 bijeenkomst voor de ouders + een intake) voor slechts 150.-

Wat krijg je ervoor?

- 8 bijeenkomsten van 1 uur en een kwartier (15 min reservering voor ouders/ uitleg oefening).
- Uitgeschreven (huiswerk) oefening per bijeenkomst.
- Kleine groep (max 6 kinderen).

Datum en tijdstip: 1, 8, 15, 22, 29 Maart. 5 en 12 April van 16:00 tot 17:15

27 maart ouderavond (thema beleef het zelf).

20:00 tot 21:15