

MINDFULNESS VOOR KINDEREN



MINDFULNESS TRAINING MINDFULNESS GENT

Is je kind onzeker
of heeft het last van een laag zelfbeeld en/of faalangst?
Last van woeditbarstingen, huilenbuien of bedplassen?



Recentelijk wetenschappelijk onderzoek heeft bewezen dat een acht weekse training in mindfulness veel baat heeft voor kinderen. Het resulteert in meer rust voelen en het sneller herkennen wanneer er woede, angst of verdriet opkomt. Ook leren ze hoe ze met deze moeilijke emoties beter kunnen omgaan.

Het effect van de mindfulness training verdrievoudigt, wanneer minimum één van de ouders ook de training volgt. Zo ben je mee met wat je kind leert, kan je de oefeningen begrijpen en eventueel samen oefenen thuis. Resultaat: RUST in huis!

Voor wie: kinderen van 6 tot 12 jaar
Prijs: 8 sessies (1u30 per sessie) 160 euro
Contact: lieze@mindfulnessgent.be



MINDFULNESS GENT