

PRIJS

€ 20,- voor 1 kind en 1 ouder samen
€ 10,- voor ieder volgend kind.

WANNEER

Datum: woensdag 15 juni 2011
Tijd: 13.30 u – 16.00 uur

LOCATIE

Zuiderlicht
Kloosterlaan 138 A
4811 EE Breda

DOCENT

Ans van Gestel

DEELNEMERS

Maximum 20 deelnemers.

AANMELDEN

Ans van Gestel
www.leefmaar.nl
076 5615560 (geen voicemail)
06 30002229

I.s.m. Sonnevelt Opleidingen

Versie 26-04-2011

Sonnevelt Opleidingen b.v.
Nieuwstraat 8
5301 EW Zaltbommel
T 0418 · 51 57 82
F 0418 · 68 03 15
E info@sonneveltopleidingen.nl
I www.sonneveltopleidingen.nl

www.sonneveltopleidingen.nl



sonneveltopleidingen

academie voor gezonde levensstijl

Workshop Spelend wijs zijn

Mindfulness voor kinderen en ouders



www.sonneveltopleidingen.nl

Mindfulness voor kinderen en ouders

We leven in een maatschappij van hoge verwachtingen en snelle ontwikkelingen. Voor kinderen is dat interessant, uitdagend, prikkelend, mogelijkheden biedend, maar soms ook vermoeiend en belastend.

Kinderen hebben het tegenwoordig veel drukker dan voorheen. Ze verblijven vaak voor langere tijd van de dag in groepen (op school, BSO, allerlei clubjes) en komen maar weinig toe aan échte rustmomenten. Al bij jonge kinderen kan geconstateerd worden dat de verwerk-, rust- en herstelfunctie van het lichaam onvoldoende werkt. Helaas is stress ook bij kinderen geen onbekend fenomeen. Kinderen zijn steeds gevoeliger geworden voor alle zichtbare en onzichtbare prikkels om ons heen. Deze hooggevoeligheid laat zich veel vaker zien bij kinderen van deze tijd en vraagt om aandacht.

DOEL

Het doel van deze workshop is om kinderen en ouders kennis te laten maken met meditatie en samen ervaringen te delen.

Dit kan helpen om rustiger en geconcentreerder te worden en het geeft inzicht in eigen gedachten en emoties. Bovendien draagt het bij aan meer zelfkennis, zelfvertrouwen en acceptatie. Daarnaast maakt verantwoording nemen voor eigen gedachten, gevoelens en handelen krachtig en is plezierig.

WAT

Samen ontdekken dat mediteren je kan helpen om lekker te ontspannen, om veel over jezelf te leren en om je energie goed te gebruiken.

Op deze manier mag je alles denken en voelen wat je maar wilt. Je kunt geen fouten maken; het is altijd goed!



Nog leuker is het als je gedachten die er zijn kunt loslaten en dan een fantasie-reis (visualisatie) gaat maken, waarin je bijvoorbeeld kunt vliegen en zo op de leukste en mooiste plekjes terecht kunt komen waar alles mogelijk is. Natuurlijk gaan we ook spelletjes doen, bewegen en soms iets tekenen of knutselen.

INHOUD

Via meditatie, gesprekjes over je belevenissen tijdens je meditatie, spelletjes, creatieve activiteiten en bewegingsoefeningen leren kinderen en hun ouders/opvoeders zich bewuster, ontspannen en evenwichtiger te voelen.

In het nieuwe cursusjaar krijgt deze workshop een vervolg in de vorm van een lessencyclus van 8 keer.

VOOR WIE

De workshop Spelend wij zijn is voor alle kinderen tussen 7 en 12 jaar met hun ouder(s)/opvoeder(s).

De workshop is gericht op de kinderen, de ouders doen en ervaren mee.

Vooraf kinderen die hooggevoelig zijn zullen baat hebben bij de oefeningen.