

mindfulness

onderbouw KKC - meiden training

Voor wie?

Mindfulness is voor meiden die meer willen ontspannen en willen leren omgaan met stress en drukte. Deze meiden:

- hebben last van stress en spanning,
- ervaren paniek of slaan dicht tijdens een toets,
- kunnen zich moeilijk concentreren of focussen,
- vinden het moeilijk om te ontspannen,
- hebben last van onrust, bijvoorbeeld buik- of hoofdpijn.



Wat ga je doen?

Mindfulness is een groepstraining van 8 weken met iedere week een sessie van 1 uur.

In de sessies gaan we samen aan de slag met meditaties, ontspanningstechnieken, kracht- en creatieve oefeningen. Thema's die voorbij komen zijn o.a.:

- de kracht van de ademhaling
- stress signalen herkennen
- omgaan met grenzen

Naast oefeningen krijg je uitleg over hoe stress en gedachten werken, zo krijg jij meer grip op stressvolle situaties.

Hoe helpt de training?

- Je (her)kent je signalen van stress en hebt tools om te pauzeren,
- Je weet hoe je met een vol hoofd omgaat en piekert minder,
- Je voelt je meer relaxt voor een toets of bij vrienden,
- Je slaapt beter en voelt meer ontspanning in je lichaam,
- Je concentreert je beter op school,
- Je hebt meer energie en voelt je zekerder over jezelf.



Waar en wanneer?

Start maandag 04 maart (let op! eenmalig op maandag). Vervolgssessies op **dinsdag 12, 19, 26 maart, 02, 09, 16, 23 april** van 15.00 -16.00 uur op het KKC. *Kinderen die nog les hebben krijgen ontheffing voor die les!!* Er is plek voor min. 6 tot max. 8 leerlingen. Dus wees er snel bij.

Wat is de investering?

Naast jouw wekelijkse aanwezigheid is de financiële investering € 295,-. Dit is inclusief mindfulness hand-outs en meditaties om thuis mee aan de slag te gaan. Zelf dagelijks 15 minuten mindfulness oefeningen doen helpt om je meer ontspannen te voelen 😊.

Meedoen? Zo meld je je aan:

Stuur **uiterlijk dinsdag 27 februari 2024** een mail naar sandra@mindfulmeiden.nl. en vermeld *hierin jouw naam, geboortedatum, klas, telefoonnummer van 1 ouder en je motivatie (wat hoop je met de training te bereiken?)*.

Heb je vragen of wil je eerst overleg? Bel dan met Sandra op **06 15 63 58 76**.

Algemene info vind je op: www.mindfulmeiden.nl/mindfulness-training-meiden-amstelveen/ (NB: Deze groepstraining is speciaal voor meiden in de onderbouw van het KKC 😊)

Sandra staat ingeschreven bij het Mindfulness Register en is SKJ jeugd- en gezinsbegeleider.

