

## Droom & Relaxtraining, mindfulness op scholen en bso's

### Kyrsten Kindercoaching

Mindfulness of aandachtstraining wordt de laatste jaren steeds meer op scholen en bso's toegepast. In onze snelle, steeds veranderende maatschappij krijgen niet alleen volwassenen, maar ook kinderen het steeds drukker. De 'aan-knop' werkt goed, maar de 'pauze-knop' is lastiger te vinden. Geen enkele generatie is opgegroeid met zoveel prikkels als de kinderen van nu. Leerkrachten en pedagogisch medewerkers ervaren veel onrust in de groep.

Mindfulness is een liefdevol en werkzaam antwoord.

Met Mindfulness stimuleer je niet alleen het leren. Maar ook het zelfvertrouwen, de creativiteit en de executieve functies zoals planning, aandacht en werkgeheugen. Het brein komt tot rust, impulsief gedrag en stressreacties nemen af. Er ontstaat rust, geconcentreerde aandacht en ontspanning. Welk kind gun je dit niet?

Als ik me onrustig voel, ga ik eerst even zitten met mijn beste vriend, mijn adem. Dan word ik weer rustig in mijn hoofd, (Mara 9 jaar)



### Wat gaan we doen?

Aan de hand van stilte-oefeningen, zintuiglijke oefeningen, spelletjes, relax en droomverhalen, gesprekjes en beweging leer ik kinderen zichzelf stap voor stap een beetje beter kennen. Ze leren onderscheid te maken tussen het denkhoofd en het lichaam. Mijn Droom & Relaxtraining helpt kinderen om te gaan met thema's als geduld, vertrouwen en loslaten. Ook leren ze hoe ze altijd terug kunnen gaan naar hun ademhaling en wat de adem je eigenlijk kan vertellen. Vriendelijke aandacht, voor jezelf én anderen. Slapen, omgaan met emoties en concentreren gaan vaak ook veel beter.

Hoe mooi is het dat we dit op jonge leeftijd al mee kunnen geven aan kinderen zodat ze er nu én op latere leeftijd er profijt van hebben?

### Aanmelden?

De Droom & Relaxtraining kan op dinsdag, donderdag of vrijdagmiddag worden afgenomen in de leeftijd van 4 tot 12 jaar. De training bestaat uit 4 lessen van één uur. In overleg zijn meerdere opties mogelijk, zoals bijv een éénmalige workshop. Wil je meer weten?

Mail mij via [info@kyrstenkindercoaching.nl](mailto:info@kyrstenkindercoaching.nl) of ga naar [www.kyrstenkindercoaching.nl](http://www.kyrstenkindercoaching.nl).