

NIEUW! Ouder en kind zon-dagen

mindfulness & mindful kinderyoga

Aandacht werkt!

Locatie: Paridjeza – ruimte voor levenskracht, Schoonloo



Tijd: 10.00 – 16.00 uur

Docenten:

Yvonne van de Leur (mindfulness trainer) www.kalm-assen.nl

Anneke Uineken (mindful kinderyogadocent) www.AnnekeUineken.nl

Kosten: één ouder met één kind € 95,- / twee ouders met twee kinderen € 145,-

Zondag 25 oktober 2015

mindfulness & mindful kinderyoga

Ontspanning en plezier

Samen bewegen & samen stil zijn

Op deze zon-dag combineren we oefeningen uit de mindfulness training met yoga- en ontspanningsoefeningen, bewegen op muziek, yogaspel, visualisaties en mandala tekenen.

Deze dag maakt je vertrouwd met mindfulness en mindful kinderyoga.
Samen met je kind aandacht geven aan dit moment.

Je gaat naar huis met een informatiepakketje en oefeningen om samen thuis te doen.

Zondag 29 november 2015

Leren spelen met gedachten

Het gedachtendoosje

Zondag 24 januari 2016

Leren spelen met gevoelens

Het weerberichtendoosje

Zondag 3 april 2016

Leren spelen met grenzen

Ik ben ik en jij bent jij.

Zaterdag 28 en zondag 29 mei

Mindfulness en mindful kinderyoga in je dagelijks leven.

