

## Mindfulness voor kinderen



*Is je kind gespannen, moe  
gevoelig, rusteloos of  
onconcentreerd?*

*Mindfulness helpt kinderen tot rust te komen en leert ze  
omgaan met de vele prikkels van deze tijd.*

[www.relaxmore.nl/kids](http://www.relaxmore.nl/kids)

kids@relaxmore.nl  
06 1515 8548 (Linda Nijhof)

Mindfulness is met milde, niet oordelende aandacht aanwezig zijn in het moment. Door kinderen hiermee te laten oefenen, leren ze aandacht te geven aan innerlijke ervaringen, waardoor ze beter om kunnen gaan met gevoelens, gedachten en de wereld om hen heen.

Relax More biedt mindfulness voor kinderen en jongeren van 6 t/m 18 jaar in de vorm van de 8- of 10-weekse training 'Aandacht werkt'. De training bestaat uit (stilte)oefeningen, spelletjes, verhalen, yoga en gesprekjes, waarbij steeds de ervaring die er nu is, centraal staat.

De training kan individueel of in kleine groepjes (ingedeeld naar leeftijd/ontwikkelingsniveau) gevolgd worden.

Positieve effecten van de mindfulnessstraining voor kinderen zijn:

- Een betere concentratie, opmerken wanneer je afgeleid bent;
- Gevoelens herkennen en toelaten;
- Weten hoe je kunt omgaan met (pieker)gedachten;
- Aanwezig zijn in dit moment;
- Het vergroten van zelfvertrouwen, minder oordelen over jezelf;
- Aardiger zijn voor jezelf én anderen;
- Beter luisteren naar de seintjes van je lijf;
- Jezelf tot rust kunnen brengen, makkelijker in slaap komen.

*“Als ieder 8-jarig kind leert mediteren, kunnen we binnen één generatie de problemen op de wereld beëindigen.”*

*- Z.H. de Dalai Lama*