Training 'Mindfulness' 12 tot 18 jaar

Een training voor kinderen die last hebben van piekeren of het aangeven van grenzen.

Zit je op het voortgezet onderwijs en heb je last van piekeren, emoties die je overspoelen, somberheid, stress of heb je moeite met het aangeven van je grenzen?

Dan is een mindfulnesstraining iets voor jou. Het is bewezen dat mindfulness helpt als je het moeilijk hebt én het maakt dat je beter opgewassen bent tegen uitdagingen later in het leven.

In deze training mag je delen wat je wilt delen: niks moet, alles mag. We oefenen met concentratie- en ontspanningsoefeningen gericht op je lichaam, je adem, gedachten en gevoelens. Oefeningen die je kunt gebruiken op momenten dat je het moeilijk hebt.

Je leert meer aandacht te geven aan het moment. Zodat jij, nu en later, je plekje in de wereld vindt en je goed voelt.

Wil je meer informatie? Mail of app ons!

Carla Lemmens 06 - 13 227 366
clemmens@jenshelpt.nl

Milou Bothmer 06 - 19 304 508
mbothmer@jenshelpt.nl

www.jenshelpt.nl Jensvoorjou

JENS.

Praktische informatie

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 1,5 uur bij jou op school. Deelname is gratis.

september 2022

Photo by Melissa Askew