

# Mindfulness training

## BSO De Acrobaat

Buitenschoolse opvang De Acrobaat (Stichting Kinderopvang De Harlekijn) in Leersum breidde afgelopen jaar haar aanbod uit met een Mindfulness training. Dit unieke aanbod realiseren wij in samenwerking met Jacqueline Vuister van Villa Kakelbont. "Ik ben zeer verheugd deze training voor uw kinderen te mogen verzorgen. In mijn sessies kindertherapie gebruik ik regelmatig mindfulness tot grote tevredenheid van kinderen en hun ouders", vertelt Jacqueline.



Jacqueline Vuister: "Ik deed de studie mindfulness bases cognitive therapy, waardoor ik mij mindfulness therapeut mocht noemen."

**VILLA**  
**KAKELBONT**  
**KLEUR**  
**JE LEVEN!**

[www.villakakelbontamerongen.nl](http://www.villakakelbontamerongen.nl)

[www.kdvdeharlekijn.nl](http://www.kdvdeharlekijn.nl)



Buitenschoolse opvang

## Mindfulness voor uw kind?

Mindfulness of aandachtstraining wordt de laatste jaren steeds meer op scholen toegepast. In onze jachtige en steeds weer veranderende maatschappij krijgen niet alleen volwassenen, maar zeker ook kinderen het steeds drukker. Het lijkt of de 'aan-knop' goed werkt, maar de 'pauze-knop' niet altijd. Mindfulness lijkt een liefdevol en werkzaam antwoord te zijn.

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 en geconcentreerde aandacht. Welk kind gun je dit niet?

### Wat gaan we doen?

Aan de hand van stilte-oefeningen, zintuiglijke oefeningen, spelletjes, verhalen, gesprekjes en yoga leren kinderen en jongeren zichzelf stap voor stap een beetje beter kennen. Ze leren onderscheid te maken tussen het denkhoofd en het lichaam. De training helpt kinderen en jongeren 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. Een groot deel van de training bestaat uit het ontwikkelen van vriendelijke aandacht, voor jezelf én anderen.

Wilt u eerst meer weten over de Mindfulness training? Kijk op onze website voor alle informatie!

*Na schooltijd gisteren trof ik een vermoeide zoon met een kort lontje. Na afloop van de mindfulness training was hij juist heel relaxed en gaf hij spontaan complimentjes. "Mam, dat ziet er lekker uit." en even later "Mam, ik had geen andere moeder willen hebben. Dat heb ik vandaag bij mindfulness geleerd."*

### Aanmelden

De Mindfulness training start vanaf 29 januari op de maandagmiddag in De Binder en dinsdagmiddag op locatie HDS. De training bestaat uit twee groepen van maximaal tien kinderen: een groep met kinderen in de leeftijd van 5 tot 8 jaar en een groep van 9 tot 13 jaar. Totaal zijn er tien Mindfulness sessies en elke sessie duurt een half uur: van 15.30 tot 16.00 uur en van 16.00 tot 16.30 uur. De tweede reeks start in de week van 14 mei.

Opgeven kan via [info@kdvdeharlekijn.nl](mailto:info@kdvdeharlekijn.nl) of via onderstaand formuliertje. Voor een training (bestaande uit tien sessies) vragen wij aan ouders een eigen bijdrage van 30 euro per kind. Heeft u nog vragen? Neem gerust contact met ons op.



### Geef uw kind op!

Naam kind:

Leeftijd:

Mailadres ouder:

Voorkeur locatie:

Startdatum: