IK - kracht groepslessen
voor relaxte, krachtige kids

Kan het **zelfvertrouwen van je kind** wel een boost krijgen? Kan je kind wel wat **tools** gebruiken voor het **omgaan met spanning**? **Piekert** je kind soms? Kan je kind wel wat **positieve gedachtekracht** gebruiken? Dan zijn deze **laagdrempelige** groepslessen wat voor jullie!

Ontspanning
meditatie
ademhalingsoefeningen
yoga
creativiteit
Inc. opnames voor thuis

Zelfvertrouwen
onderzoeken kwaliteiten
in je kracht staan / gronden
jezelf zijn / jezelf laten zien

MieYogi

Omgaan met emoties
tools
lief zijn voor jezelf / een ander
emoties doorvoelen

Positieve gedachtekracht
NLP
affirmaties
mantra's

Omgaan met elkaar
leiden / volgen
samenwerken
complimenten geven / ontvangen

Wat kun je verwachten:
De kinderen ontvangen bij de start een werkboek. Daar werken we mee in de les met en ook staan er tips en tools in voor thuis waar jullie mee aan de slag kunnen.
Investering: 129 euro voor 7 middagen, alles inclusief
Data: 19-1, 26-1, 2-2, 9-2, 1-3, 8-3, 22-3 (let op, data kunnen nog licht aangepast worden)
Tijd: 14:40u-15:40u op vrijdagmiddag
Leeftijd: voor 7-9 (10) jarige

IK - kracht
voor relaxte, krachtige kids

In mijn bedrijf bied ik kinderyogalessen en individuele coaching. Soms kunnen kinderen een **boost** gebruiken, maar is individuele coaching niet nodig. Of wil een kind wat meer weten over hoe te **ontspannen**. Misschien slaapt het kind wat lastiger in. Of kan het kind soms net niet helemaal de draai vinden in de klas. Misschien heeft je kind helemaal nergens last van en staat het al in zijn of haar kracht, maar vindt hij of zij het heel leuk om iets te doen met ontspanning / **creativiteit**. Dan zijn deze groepslessen heel laagdrempelig. Vanuit die vraag ben ik de IK - kracht groepslessen gaan opzetten. In deze lessen combineer ik mijn ervaring als coach, yogadocent en leerkracht.

Voor welke kinderen is deze training geschikt?

Deze training is geschikt voor kinderen waarvan het **zelfvertrouwen wel een boost** kan gebruiken. Voor het **(hoog)gevoelige kind**. Voor kinderen die soms bijvoorbeeld kunnen **piekeren**. Die **positieve gedachtekracht** kunnen gebruiken en **ontspanningstools**. Er zal ook aandacht worden besteed aan het **omgaan en accepteren van emoties.** Aandacht aan dat **fouten maken mag**, **ademhaling, kwaliteiten** etc.

Deze training is niet geschikt voor kinderen met externaliserende gedragsproblemen. Dit i.v.m. de vaak wat meer gevoelige kinderen die bij mij komen/ de groepsdynamiek. Heeft je kind (veel) externaliserend gedrag? Dan help ik graag op individueel niveau :). Deze training is voor het **meer introverte kind.**

Willen jullie je opgeven? Of willen jullie meer informatie? Stuur dan een e-mail naar info@mieyogi.nl of bel/ app naar 06-46171115.