

GLÜCKSKURS FÜR KINDER

Achtsamkeit und Glücksmomente im Alltag (für Kinder ab 5 Jahren und Eltern)



ENTDECKUNGSREISE

In diesem Kurs lernen Eltern und Kinder auf spielerische Art und Weise, wie wichtig das Thema Achtsamkeit und Glück im Kinder-Alltag ist. Durch Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen lernen die Kinder in gemütlicher Atmosphäre das eigene Bewusstsein zu schulen und aufmerksamer mit ihren Gedanken und dem Körper umzugehen.

GLÜCK IM ALLTAG

Die Auseinandersetzung mit dem Thema Glück vermittelt Lebenskompetenz, Lebensfreude, Ressourcen- bzw. Lösungsorientierung und dient der Persönlichkeitsstärkung und Potentialentfaltung der Kinder.



- Samstag, 11.02.2023
- Uhrzeit: 16:00 - 17:30 Uhr
- 15€
- Ort: Yogazeit Borken, Rhedebrügger Str. 14a, 46325 Borken
- 1 Kind + Elternteil kann angemeldet werden
- Anmeldung per E-Mail

MIT KLEINEN ANREGUNGEN ...

... und Aufgaben der Achtsamkeitspraxis können selbst die Kleinen schon lernen den gegenwärtigen Moment zu genießen und mit allen Sinnen wahrzunehmen. So wird außerdem die Selbst- und Fremdwahrnehmung, Fokussierung, Impulskontrolle und Empathie-Fähigkeit des Kindes gefördert.



Die **Anmeldung** erfolgt per E-Mail oder bei mir persönlich.

E-Mail: corinna.dienberg@gmx.de

Website: www.corinna-dienberg.de

Ich freue mich auf Euch!
Eure Corinna