## GLÜCKSKURS FÜR KINDER

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

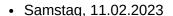


## ENTDECKUNGSREISE

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.



• 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