



## Aandachtraining voor kinderen

Ieder mens ervaart wel eens stress of spanning - ook kinderen. Als deze druk te hoog oploopt, worden ze onrustig, kunnen ze gaan piekeren, lukt concentreren niet meer goed, neemt het zelfvertrouwen af.

Om meer uit het hoofd te komen en te leren om te stoppen in plaats van steeds maar door te razen, is er Aandachtraining. Kinderen leren zich beter concentreren, ze ontdekken welke signalen lichaam en geest geven wanneer er teveel drukte en spanning is. Ook leren ze beter loslaten wat ze niet kunnen veranderen en met meer vriendelijkheid omgaan met zichzelf en anderen.

**Iedereen kan het leren.**

**De Aandachtraining voor kinderen bestaat uit:**

een telefonisch intakegesprek  
8 bijeenkomsten van 45 minuten  
de mogelijkheid tot een afsluitend gesprek  
inclusief cursusmateriaal

[www.m3aandachtraining.nl](http://www.m3aandachtraining.nl)