

Lekker chillen op je billen

Met Makke Loulou



Relax-lessen voor kinderen
op de basisschool

Waarom relax-lessen voor kinderen?

- Zij vinden meer innerlijke rust
- Voelen bewust hun lijf & emoties
- Slapen beter
- Zijn creatiever, kunnen zich beter uiten
- Kunnen zich beter concentreren
- Kunnen beter omgaan met druk en stress
- Hun angsten en onzekerheden verminderen

Hoe ziet de training eruit?

We beginnen met wat lichamelijke oefeningen, daarna volgt een rustig ander doe-moment waarbij ze dicht bij zichzelf kunnen komen (bijv. tekenen, stenenspel). Vervolgens zoeken we de stilte op aan de hand van een begeleidend verhaaltje, waarbij ze een positief, rustig gevoel aan overhouden en helemaal zichzelf kunnen zijn.

Waar en Wanneer?

Elke woensdagmiddag van 15:00 -16:00 uur of van 16:15-17:15 uur in de praktijk; Vliestroom 96 in Wieringerwerf.

Over Annet de Graaf:

Zoekend naar meer houvast in mijn leven kwam ik Mindfulness tegen. Hierin kon ik voor mezelf zoveel uit halen, dat ik het graag wil doorgeven. Mindfulness is een tool voor het leven.

Inmiddels ben ikzelf gecertificeerd Mindfulness trainer voor volwassenen en kinderen. Mijn doel is om een ieder te helpen zijn/haar eigen weg te kunnen vinden in onze ingewikkelde en veeleisende maatschappij middels meditatie/relax-lessen.

De prijs per keer is € 7,50.

Dit kan contant of over te maken op NL85 KNAB 0255 7125 88 t.n.v Liberatus. Als je meer wilt weten of je aan wilt melden, mail naar: info@liberatus.nl of bel **0651-72 84 71** of ga naar mijn website: www.liberatus.nl



Annet de Graaf
tel. 06 - 51 72 84 71
www.liberatus.nl

Voor meer rust en
ruimte in je hoofd