

LAATSTE WEEK

JE WARE ZELF

Beleef en leef je authentieke zelf. In eenvoud jezelf zijn: kinderen laten je dit vaak zien.

Doel

^ Je in beweging laten komen vanuit je ware zelf.

^ Je bewust maken van jouw huidige omgang en nieuwe mogelijkheden met interne en externe prikkels.

De verbindende kracht

De kracht van de training is de verbinding tussen lichaam, ziel en geest.

Het denken, voelen en doen komen met elkaar in beweging en in balans.

OPGEVEN KAN **NU** NOG LAATSTE DAGEN;

Datum: Zaterdag 28 maart 2015 **Tijd:** 10.00 - 16.00, inloop vanaf 9.45 uur

Lokatie: Stayokay Egmond Binnen, Herenweg 118, 1935 AJ

Investing: € 90,00 inclusief BTW

Aanmelden: Mail of bel naar

Sandra Roubos: sandra@mensendiecklimmen.nl | 06-49917037

Sophie Mannes: essentie.sophie@planet.nl | 072-5150232

EERSTE WEEK

EEN NIEUWE UITDAGING! AFGELOPEN WEEK OP DE BASISCHOOL IN ALKMAAR GESTART!

Ik heb hoofdpijn. Ik heb buikpijn. Hij pest mij.....

Marit? Hoor je mij nog?? Of ben je aan het dagdromen??

Herkent u ook soortgelijke situaties of opmerkingen?

Stress, drukte, sociale contacten kunnen een kind uit balans brengen.

Sommige kinderen kunnen goed over gebeurtenissen praten en dat kan dan opluchten.

Andere kinderen kunnen of willen er niet over praten. Wanneer stressfactoren aanwezig blijven, zal dit vroeg of laat leiden tot o.a. pijn, afwijkend gedrag en / of verminderde schoolprestaties.

(E)IK training

∞ heeft tot doel kinderen hun eigen rust, kracht en kwaliteiten te laten ervaren

leert kinderen geestelijk en lichamelijk ontspannen∞

bevordert∞ een open houding, leerprestaties en groepsklimaat

werkt met metaforen,∞ bewegingen, aandachtsgesichte oefeningen

werkt thema's uit rondom∞ natuurelementen, vooral rondom de boom.