

# MEDITATIE EN MINDFULNESS OP SCHOOL

## MEDITEREN IN DE KLAS

Gezien alles wat tegenwoordig op kinderen afkomt, is het niet verwonderlijk dat meditatie voor hen sterk wordt aanbevolen. Denk bijvoorbeeld aan technologie, constante drukte, multitasking en prestatiedrang. Meditatie helpt om rust in het hoofd te brengen en is in onze huidige maatschappij dan ook van groot belang.

De voordelen van meditatie zijn direct na de sessie merkbaar. We zien dat hoe vaker kinderen aan meditatie en mindfulness doen, hoe beter zij in contact komen met hun innerlijke rust en zachte energie.



## WIE BEN IK?

Ik ben Lindsay: ziekenhuisverpleegkundige van opleiding, gecertificeerde yogadocente, energetisch therapeut en levensgenieter. Al drie jaar run ik met veel passie de Heal Your Health Yogastudio in Grobbendonk, die inmiddels een vaste waarde in de regio is geworden. Naast yogalessen, individuele therapieën, meditatiesessies en workshops bied ik ook regelmatig kinderyoga en mindfulness aan, zowel in groepsverband als individueel. Nu wil ik me richten op het onderwijs. In plaats van de kinderen naar ons toe te laten komen, brengen wij de lessen rechtstreeks naar de scholen.



## ONZE TOEKOMST ZIJN KIDS

Onze kinderen zijn onze toekomst. Ik heb zelf twee dochters van inmiddels 14 en 16 jaar, en ook zij ervaren soms de druk van onze maatschappij. Als ouder, opvoeder of leerkracht is het niet altijd eenvoudig om hen hierin te begeleiden.

Er wordt veel van onze kinderen gevraagd.



“

Every child is an artist.  
The problem is staying  
an artist.

# MEDITATIE EN MINDFULNESS OP SCHOOL

## WAT WILLEN WE BEREIKEN

Door meditatie en mindfulness naar de klas te brengen, verlagen we de drempel voor kinderen om in contact te komen met deze waardevolle technieken. We gaan zelf naar de klas en werken met de groep om hen tot rust te brengen, op hun niveau te leren mediteren, en mindfulness-oefeningen aan te leren. Zo helpen we kinderen om creatief om te gaan met interne uitdagingen en leren we hen deze los te laten.

Kinderen zouden zelf moeten aanvoelen wanneer hun "potje" vol is, wanneer de druk te groot wordt of de onrust te hoog oploopt, en weten dat er mogelijkheden zijn om hiermee om te gaan. Het is belangrijk dat ze deze opties zelf kunnen inzetten en ontdekken dat mediteren, aandacht geven aan gevoelens en emoties, en stilstaan bij zichzelf niet saai is, maar juist krachtig en waardevol. Deze vaardigheden zullen hen ook in hun latere leven verder helpen.



## HOE GAAN WE TE WERK

We plannen een afspraak met de school, waarbij we samenwerken met een leerkracht of directie en de klasgroep. U kunt kiezen voor een sessie van één lesuur, waarin we ingaan op wat meditatie is en hoe kinderen dit kunnen toepassen om meer rust te ervaren en minder prikkels te voelen. Of kies voor een sessie van twee uren: het eerste uur besteden we aan meditatie en het tweede uur aan mindfulness voor kinderen, gecombineerd met leuke opdrachten en yogahoudingen.

Tijdens de sessies maken we gebruik van muziek, verschillende materialen en een flinke dosis enthousiasme. De leerkracht doet mee met de groep, zodat hij of zij later kan verwijzen naar de oefeningen en opdrachten in de klas.

Aan het einde ontvangen de kinderen een meditatie-diploma met handige tips om ook thuis aan de slag te gaan.



## PRAKTISCH



De tarieven voor onze sessies zijn als volgt: €120 voor één lesuur (inclusief BTW) en €200 voor twee uren (inclusief BTW). We werken met één klasgroep per sessie, tenzij twee kleinere groepen worden samengevoegd (maximaal 30 leerlingen per sessie).

Voor meer informatie, het maken van een afspraak of het bespreken van een samenwerkingsvoorstel kunt u ons mailen via [info@healyourhealth.be](mailto:info@healyourhealth.be).

Namasté

[www.healyourhealth.be](http://www.healyourhealth.be)