



Dit boek is van:



Als ouder kun je je kind geen groter geschenk geven dan de vaardigheden om stil te staan bij zichzelf, emoties te leren reguleren, kalmte te bewaren, compassievol te zijn en zelfkennis te ontwikkelen in een wereld die alsmaar sneller lijkt te draaien.

Welkom bij “Mindfulness & meditatie voor minderen.” Dit boek, speciaal ontworpen voor kinderen vanaf 5 jaar en ouder en bestaat uit 16 praktische, speelse, en eenvoudig toe te passen oefeningen om kinderen te helpen de verbinding tussen hun sensaties (wat zijn dat eigenlijk?) en gevoelens te begrijpen.

Dit boek biedt concrete en eenvoudig toe te passen stappen naar innerlijke rust en zelfkennis voor uw kind, en is een krachtig sociaal-emotioneel hulpmiddel voor ouders, begeleiders en leerkrachten!

Grote emoties kunnen overweldigend zijn! Kinderen hebben hulp nodig om te begrijpen en uit te drukken wat ze voelen. De zorgvuldig samengestelde oefeningen helpen ieder kind zich bewust te worden van sensaties, uit te drukken wat ze voelen en ervaren, en zelfstandig kindvriendelijke mindfulnessstechnieken toe te passen om emoties te kunnen reguleren en in het nu te leven.

“Mindfulness & meditatie voor kinderen” is een boeiend en interactief boek dat kinderen begeleidt bij het leren luisteren naar hun lichaam, gevoelens een naam te geven, en op een speelse manier te leren reflecteren op, wat de basis vormt voor emotionele regulatie.

Dit boek is de ideale keuze voor ouders die overtuigd zijn van het belang van een vroege start met mindfulness, zelfreflectie en persoonlijke groei.

