

Mindfulness og børn II

Kurset forudsætter at du har deltaget i mindfulness og børn I

Mindfulness og børn II vil tage udgangspunkt i de erfaringer og problemstillinger I har haft siden første kursus.

Vi vil gå dybere ind i teorien om principperne i mindfulness samt hvad der sker med kroppen og hjernen. Derudover vil der være uddybelse af skyggearbejdet men dagen vil som udgangspunkt bestå af endnu flere øvelser som meditation og yoga, du både kan bruge selv samt i mødet med børnene.

Som på mindfulness og pædagogik I, vil vi arbejde med dit eget fundament og din egen "rutine" indenfor meditation og mindfulness, da det er grundlaget for at kunne give noget videre.

Dit personlige udbytte af kurset er, at du får:

- større viden om principperne i mindfulness
- en teoretisk indgangsvinkel til mindfulness samt fordelene ved mindfulness
- større erfaring med at meditere samt lave meditationer selv
- mere balance i hverdagen
- større trykthed i at arbejde med mindfulness på et dagligt plan

Praktisk info

Kurset afholdes internt eller eksternt alt efter behov.

Åbne kurser (datoer kommer snart, men skriv dig på venteliste på christina@arosbyaros.dk)

Pris: 1995,- eks moms for første deltager

Pris: 1495,- eks moms for anden og øvrige deltagere fra samme arbejdsplads

Max 20 deltagere pr. Hold på de åbne kurser

Læs mere om Christina