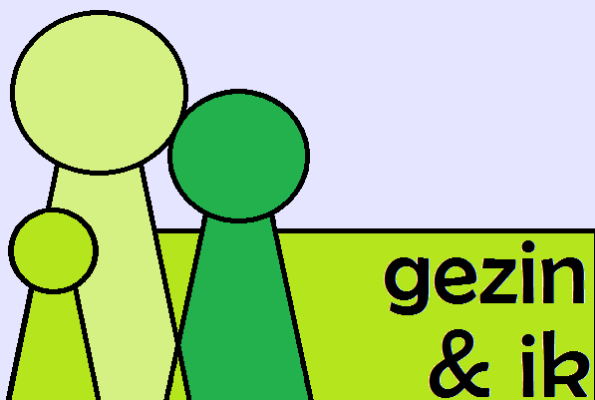


# maak kennis met



# jezelf!



**Meer informatie:**

[www.gezinenik.nl](http://www.gezinenik.nl)

[info@gezinenik.nl](mailto:info@gezinenik.nl)

Anna van Saksenstraat 17

Leiderdorp

tel.: 06-47686557

## voor kinderen en jongeren

### 8-12 jaar en 13-25 jaar

Deze training is gericht op deelnemers met concentratieproblemen of stoornissen als ADHD en Autisme, maar ook zonder diagnose kan de training erg bruikbaar zijn.

Tijdens de ouderavond of bij het intakegesprek krijg je meer informatie over de cursus en is de uiteindelijke inschrijving definitief. Groepen bestaan uit maximaal 6 tot 8 deelnemers.

#### Opzet

- Ouderavond of intakegesprek
- 8 Wekelijkse bijeenkomsten van 60 tot 90 minuten
  - Huiswerk ongeveer 15 minuten per dag
  - Terugkommoment

De locatie van de training wordt bepaald naar aanleiding van de inschrijvingen.

#### **Data**

##### *Intakegesprekken*

Woensdag 6, 13, 27 juni en 4, 11 juli  
Zaterdag 2, 16, 23 juni en 7 juli

##### ***Mindfulness training jongeren***

**Woensdag 8.30-9.30**

22, 29 augustus  
5, 12, 19, 26 september  
10, 24, 31 oktober

##### ***Mindfulness training kinderen***

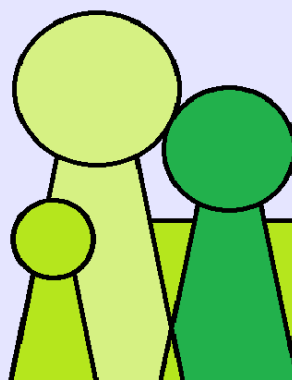
**Zaterdag 10.00-11.00**

13 20 27 oktober  
10 17 24 november  
1 8 15 december

Voor aanvang dient een intakegesprek plaats te vinden. Neem contact op bij vragen over de training of planning van een intakegesprek!

#### **De training**

Deze aandachtstraining is gestoeld op de fundamenten van 'Mindfulness Based Therapy', ontwikkeld door John Kabat-Zinn in Amerika. Kort gezegd let je bij de oefeningen alleen op wat er op dit moment gebeurt. Daar heb je je aandacht flink voor nodig! De verschillende oefeningen versterken je aandacht, wat handig is als je moeite hebt met concentreren of als je snel boos of geïrriteerd raakt. Na deze training heb je geleerd om door oefeningen je aandacht te richten op wat er speelt in je binnenwereld. Hierdoor weet je beter wat je voelt en wilt en kan je je reactie beter sturen.



[www.gezinenik.nl](http://www.gezinenik.nl)  
[info@gezinenik.nl](mailto:info@gezinenik.nl)  
tel.: 06-47686557