

Mindfulness voor kinderen

Type

Groepsaanbod

Startdatum

02/10/2026 - 18/12/2026

Locatie

Oudenaardestraat 22, 8570 Anzegem, Belgium (De Sterre)

Door

Thea Vander Vennet

Lies Kino (Externe partner)

Praktische info

Datums

02 oktober 2026 - 16:00 - 17:30

09 oktober 2026 - 16:00 - 17:30

16 oktober 2026 - 16:00 - 17:30

23 oktober 2026 - 16:00 - 17:30

20 november 2026 - 16:00 - 17:30

04 december 2026 - 16:00 - 17:30

11 december 2026 - 16:00 - 17:30

18 december 2026 - 16:00 - 17:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

0-23 jaar = gratis

Aantal sessies

8

Duur sessies

90

Voor wie

Deze groepsreeks richt zich op kinderen uit het **eerste tot en met derde leerjaar van de lagere school** (ongeveer 6 tot 9 jaar). De reeks is geschikt voor kinderen die willen leren omgaan met spanning, drukte, piekergedachten of sterke emoties, die behoefte hebben aan meer rust en zelfvertrouwen, of die hun aandacht, lichaamsbewustzijn en emotionele veerkracht willen versterken. Ook kinderen zonder specifieke hulpvraag zijn welkom: de reeks biedt hen de kans om op een speelse manier vaardigheden te ontwikkelen die hun welzijn en ontwikkeling ondersteunen.

Hulp bij

Lichaamsgericht, Stress, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Piekeren

Inhoud

Onze groepsreeks mindfulness biedt kinderen uit het eerste tot en met derde leerjaar een veilige, warme en speelse omgeving waarin ze leren stilstaan bij zichzelf, hun gevoelens, gedachten en lichaam. Via een gevarieerd aanbod van ervaringsgerichte activiteiten ontdekken kinderen hoe ze meer rust, veerkracht en zelfvertrouwen kunnen ontwikkelen en hoe ze mindfulness kunnen toepassen in hun dagelijkse leven.

Elke sessie wordt opgebouwd rond een centraal mindfulness-thema en combineert verschillende interactieve en ervaringsgerichte werkvormen. Door afwisseling tussen beweging, beleving, reflectie en creatieve verwerking krijgen kinderen de kans om mindfulness op verschillende manieren te ontdekken en toe te passen.

Door deze gevarieerde aanpak krijgt elk kind de kans om mindfulness op een manier te ervaren die aansluit bij zijn of haar eigen interesses, leerstijl en ontwikkelingsniveau. De nadruk ligt niet op het correct uitvoeren van oefeningen, maar op het nieuwsgierig leren observeren, ervaren en ontdekken Dit kan helpend zijn in het omgaan met gevoelens, spanning, drukte en dagelijkse uitdagingen. Zo ontwikkelen kinderen stap voor stap vaardigheden die bijdragen aan hun emotioneel welzijn, aandacht, zelfregulatie, lichaamsbewustzijn en sociale veerkracht.

Contact en inschrijven

E-mailadres

thea.vandervennet@gmail.com

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/mindfulness-voor-kinderen