

GLÜCKSKURSE 2024

Kursreihe: Achtsamkeit und Glück für Kinder und Eltern

Achtsamkeit mit Kindern zu praktizieren, hilft den Kleinen dabei, klarer und wacher zu sein sowie die Konzentration zu schulen. Die Sinne werden geschärft, die Gedanken entschleunigt. Kinder lernen sich, ihren Körper und ihre Gedankengänge besser kennen, um sich in emotional angespannten Situationen besser regulieren zu können. Achtsamkeit hilft Kindern, stressresistenter zu werden und das soziale Miteinander zu verbessern.

In dieser Kursreihe lernen Eltern und Kinder auf spielerische Art und Weise wie wichtig und schön das Thema Achtsamkeit und Glück in unserem Alltag ist.



- 5 Termine: immer Samstags
 - 20.01.
 - 17.02.
 - 16.03.
 - 13.04.
 - 04.05.
- Uhrzeit: 14 - 15 Uhr
- Kursgebühr: 59€
- Ort: Yogazeit Borken, Rhedebrügger Str. 14a, 46325 Borken

Die **Anmeldung** erfolgt per E-Mail oder bei mir persönlich.

E-Mail: corinna.dienberg@gmx.de

Website: www.corinna-dienberg.de

Ich freue mich auf Euch!

Eure Corinna

