



Met deze online training leert jouw kind op een laagdrempelige manier en in de eigen vertrouwde omgeving:

zijn/haar aandacht te richten op wat hij/zij nu aan het doen

wat zijn/haar stille lichaam is

de kracht van stilte-oefeningen

hoe hij/zij lekkerder kan slapen

opmerken wat er allemaal in zijn/haar lichaam gebeurt

hoe zijn/haar stille lichaam kan helpen op spannende momenten

hoe hij/zij dagelijks meer rust en focus creëert

hoe hij/zij zich beter kan concentreren