



Methode Eline Snel



Beste ouders,

Er is een start gemaakt met de achtweekse mindfulnesstraining voor kinderen in de Methode Eline Snel. Via de mail houden we je graag op de hoogte van de mogelijkheid om samen met je kind(eren) thuis te oefenen.

In week 1 bijvoorbeeld: leren observeren en concentreren, hoe doe je dat? Om zelf wat meer te weten te komen over wat uw kind leert in deze les van de training nodig ik u uit om:

- Hoofdstuk 1 t/m 4 uit het boek Stilzitten als een kikker te lezen. Het kost niet veel tijd. Wel wat aandacht.
- Oefening baart kunst. Dat geldt voor de aandacht oefeningen ook het geeft een beter resultaat als u wekelijks een paar keer de aangegeven oefeningen samen met uw kind doet. Soms vinden kinderen het fijn om het alleen te doen en dat is natuurlijk ook oké.
- Oefen met de cd nr. 1, 2, 3 en eventueel 11.

**Tips voor thuis: vraag ze aan de trainer**

Graag tot volgende week.

Hartelijke groet,

.....