

Mindfulness, afslapning, afspænding...

I SF0'en tilbyder Birgitte og Susanne, at lave et forløb med ca.10 børn, hver torsdag i maj og juni. Vi vil bruge ca. en halv time pr. gang. Børnene skal tilmelde sig på en seddel i SF0'en og tilmeldingen er bindende. Da vores erfaring er, at barnet har brug for, at deltage flere gange, for at finde ro og personligt få noget godt ud af forløbet.

Idag (torsdag) holder vi en fælles samling i SF0'en, hvor børnene får en "smagsprøve" på, hvad "mindfulness" er. Så de ved lidt om hvad det er de vælger, til eller fra. Tag en snak med dit barn hvis han/hun gerne vil være med, eller hvis du tænker, det kunne være godt for ham eller hende at deltage. Kom og snak med os, hvis du har spørgsmål.

Når vi er sammen til mindfulness, vil vi snakke om vejrtrækningen og have fokus på vores egen vejrtrækning. Vi vil "mærke" vores egen krop på en stille måde, høre stille musik og lukke omverden ude en stund. Vi vil gerne hjælpe børnene med at finde ro, i en ellers travl hverdag.