

# Holistische praktijk "De Vlieger"

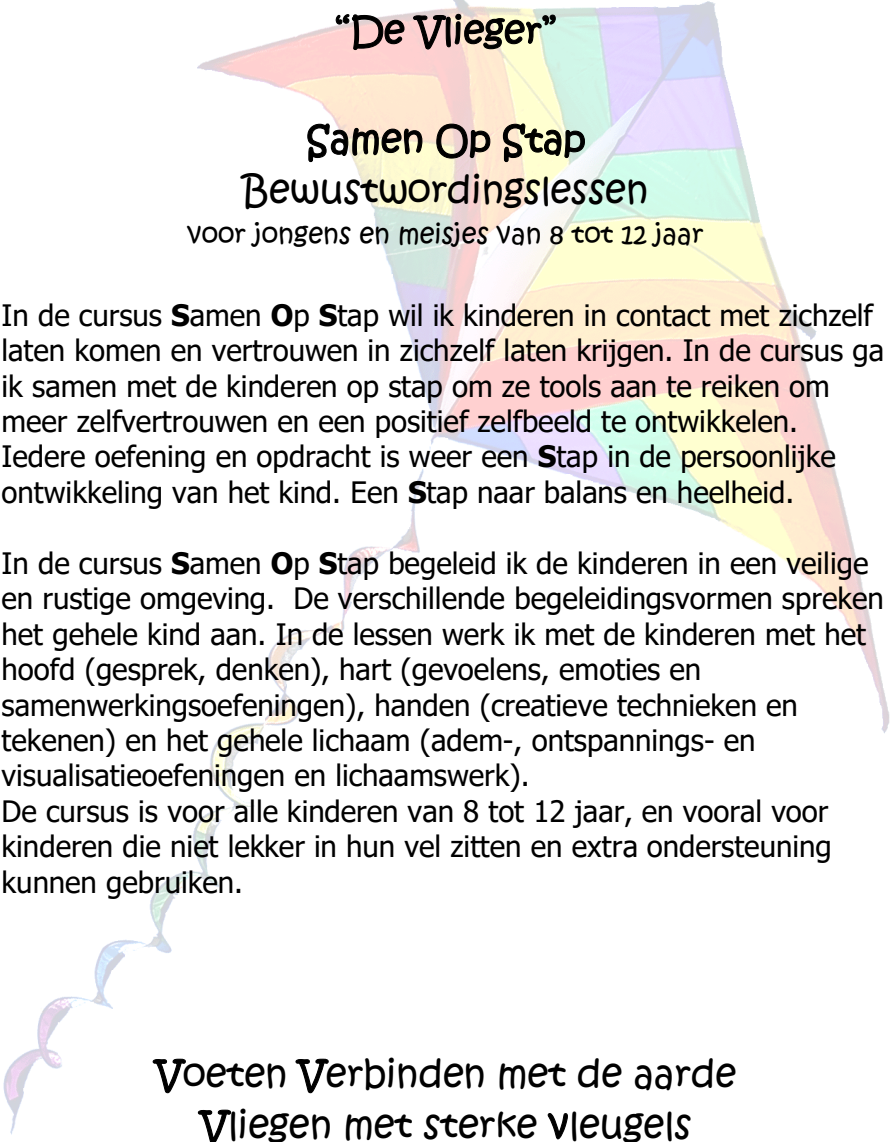
## Samen Op Stap Bewustwordingslessen

voor jongens en meisjes van 8 tot 12 jaar

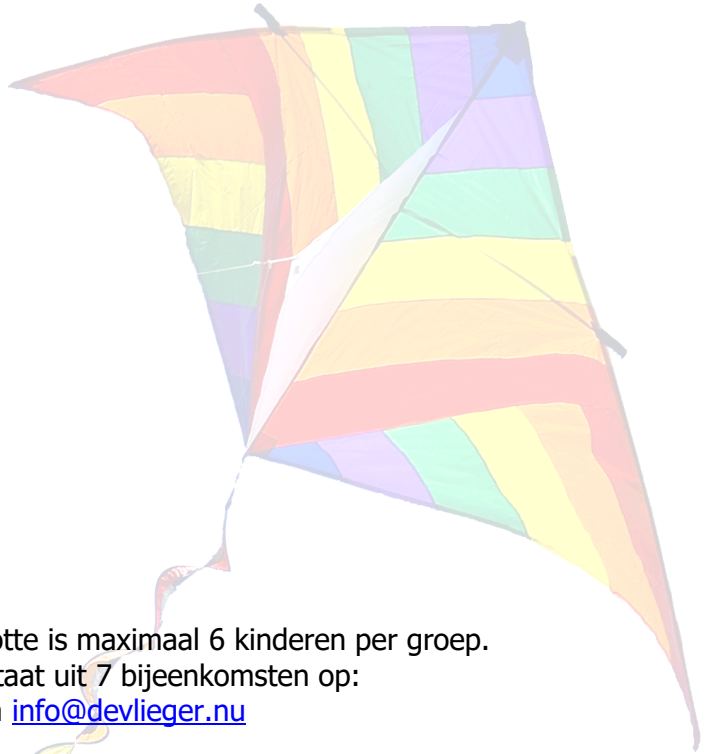
In de cursus **Samen Op Stap** wil ik kinderen in contact met zichzelf laten komen en vertrouwen in zichzelf laten krijgen. In de cursus ga ik samen met de kinderen op stap om ze tools aan te reiken om meer zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld te ontwikkelen. Iedere oefening en opdracht is weer een **Stap** in de persoonlijke ontwikkeling van het kind. Een **Stap** naar balans en heelheid.

In de cursus **Samen Op Stap** begeleid ik de kinderen in een veilige en rustige omgeving. De verschillende begeleidingsvormen spreken het gehele kind aan. In de lessen werk ik met de kinderen met het hoofd (gesprek, denken), hart (gevoelens, emoties en samenwerkingsoefeningen), handen (creatieve technieken en tekenen) en het gehele lichaam (adem-, ontspannings- en visualisatieoefeningen en lichaamswerk).

De cursus is voor alle kinderen van 8 tot 12 jaar, en vooral voor kinderen die niet lekker in hun vel zitten en extra ondersteuning kunnen gebruiken.



**Voeten Verbinden met de aarde  
Vliegen met sterke vleugels**



De groepsgrootte is maximaal 6 kinderen per groep.  
De cursus bestaat uit 7 bijeenkomsten op:  
Aanmelden via [info@devlieger.nu](mailto:info@devlieger.nu)

Holistische praktijk "De Vlieger"  
Astrid van Noord-Seuren  
Frik 5  
1704 DT Heerhugowaard  
[www.devlieger.nu](http://www.devlieger.nu)

