

# Mindfit Young

11 t/m 16 jaar

6 oktober



13 oktober



27 oktober

3 november



10 november



17 november



# Mindfit Young

11 t/m 16 jaar

Mindfit Young is een positieve gezondheidsgerichte training gericht op mentale veerkracht en persoonlijke ontwikkeling voor jongeren. De training bestaat uit zes bijeenkomsten. De focus ligt onder andere op het omgaan met schooldruk en het ontwikkelen van een gezond slaapritme.

## Bij Mindfit Young leer je

- Mentale veerkracht en zelfvertrouwen versterken
- Beter aan te voelen wat je nodig hebt en dit duidelijk aan te geven
- Hoe mindfulness je helpt bij rust en focus
- Waarom een gezonde leefstijl (zoals slaap) je sterker maakt
- Hoe je effectief omgaat met uitdagende situaties, bijv. op school
- Signalen van spanning herkennen en begrijpen
- Hoe je op een helpende en positieve manier reageert in lastige momenten



### Fysiotherapiepraktijk Corlaer

Dinsdag 15.30 - 16.30 uur

Deelname is gratis

Aanmelden kan op de PIT website van gemeente Nijkerk of via onze assistentes

[info@fysio-corlaer.nl](mailto:info@fysio-corlaer.nl)

033-7210444

<https://pitnijkerk.nl/aanbod/stresskids-2/>