



Mindfulness voor kinderen

Ook kinderen hebben weleens last van stress of vinden moeilijk rust in hun hoofd. Door ze op **een speelse manier** te laten kennismaken met mindfulness, geef je hun een cadeau voor de rest van hun leven. In de mindfulnesstraining voor kinderen leren ze met **open, vriendelijke aandacht** te kijken naar zichzelf en de wereld.

Lesgever: [Ilse Verlinden](#)

Inhoud van de training

Veel kinderen zijn zo druk bezig met sport, huiswerk, activiteiten en clubs dat er maar weinig tijd overblijft om rustig bij zichzelf te blijven. Nochtans is het zo belangrijk om te leren wie ze zijn en hoe de wereld om hen heen werkt. Mindfulness is een manier om even te stoppen en bewust om je heen te kijken. En dat werkt ook heel goed voor kinderen.

Mindfulnesstraining is een goed idee voor kinderen die last hebben van stress, moeilijk tot rust komen, piekeren of twijfelen aan zichzelf. Het kan ook helpen bij slaapproblemen en (faal)angst.

In kleine groepen laten we kinderen speels kennismaken met de technieken van mindfulness:

- Aandachtig zijn voor je adem en je lichaam.
- Op zoek gaan naar de pauzeknop.
- Leren om de automatische piloot uit te zetten en bewuster te reageren.



Iets nieuws leren vraagt tijd

Daarom vragen we dat je kind elke dag thuis oefent. Een kwartiertje per dag is al genoeg.

Komende reeksen

Hoeveel kost het?

Het volledige programma van 5 sessies kost 275 euro.

Je kan je kind inschrijven voor de mindfulnesstraining. Hierna ontvang je een uitnodiging van de ZAS Stresskliniek voor een intakegesprek met de lesgever. Daar kan je al je vragen stellen en zelf meer uitleg geven bij de uitdagingen van je kind.

Laatst bijgewerkt op 11/03/2026

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://www.zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/mindfulness-voor-kinderen>