

Vijf scholen. Eén week. 500+ kinderen die proefden hoe rust voelt.

Regio Amstelveen · Groep 1 t/m 8 · Tweektalig (NL/EN) · Juni 2026

5

scholen

19

sessies

500+

kinderen

45

min per sessie

De uitdaging die scholen ons vertelden

Nederlandse kinderen staan onder meer druk dan ooit. De Doorstroomtoets hangt boven groep 8. Schermen vullen elk stil moment. Veel kinderen leren hun gevoelens te verbergen in plaats van ermee om te gaan. Leerkrachten zien het dagelijks: volle hoofden, korte lontjes, kinderen die geen woorden hebben voor wat er vanbinnen gebeurt.

Wat we meebrachten — geen lezing, een ervaring van 45 minuten

- **Story Yoga — een waargebeurd Nederlands verhaal.**
Kinderen bewogen door yogahoudingen op het verhaal van Boyan Slat, die zijn oceaan-opruimmachines drie keer zag breken voordat ze werkten.
- **Drie vrienden in je hoofd.**
Generaal Mopper, Kapitein Kalm en Hip Hip Hoera — kinderen leerden dat alle drie welkom zijn.
- **Vierkant ademen, op je eigen hand.**
4 tellen in, 4 vast, 4 uit, 4 vast — dezelfde techniek die astronauten en topsporters gebruiken. Onzichtbaar en altijd bij je.
- **Een bladwijzer voor thuis.**
Elk kind ging naar huis met een eigen vijf-stappenplan voor moeilijke momenten. Een gereedschap, geen souvenir.

Wat de leerkrachten zeiden

Na elke sessie vulden leerkrachten een feedbackformulier in — met een rapportcijfer, aanbeveling en open opmerkingen. Dit komt rechtstreeks van die formulieren.

8

meest gegeven rapportcijfer

89%

beveelt de sessie aan bij een collega

Meest gewaardeerd: de drie vrienden — door 8 van de 9 leerkrachten waardevol genoemd.

“Jullie houden de leerlingen er goed bij — ze zijn echt geïnteresseerd. Goed opgebouwd: eerst bewegen, daarna wat theorie, en daarna weer bewegen.”

— gymleerkracht groep 7/8, protestants-christelijke basisschool

Een moment dat we niet vergeten

Na de sessies vertelden leerkrachten ons iets wat ze niet hadden verwacht: ook veel kinderen met ADHD werden helemaal rustig. Kinderen die normaal moeite hebben met stilzitten, lagen ontspannen op de grond te ademen.

Voor uw school

- ✓ Eén sessie. 45 minuten. Jullie gymzaal of klaslokaal.
- ✓ Sluit aan bij sociaal-emotioneel leren (SEL), geen voorbereiding voor de leerkracht
- ✓ Tweektalig (Nederlands + Engels)

Breng dit naar jouw school

Plan een kennismaking: www.themindful.nl/nl/voor-scholen
themindfulnl@gmail.com · Amstelveen, Noord-Holland