



Föreläsning - stärk ditt barns självkänsla med Mindfulness

31 maj kl. 18:30 – 19:30
Matsalen, Mälarhöjdens skola

Nytt datum för en favorit i repris! I den här föreläsningen får du ta del av hur Mindfulness och självmedkänsla kan ge ditt barn konkreta verktyg för att utveckla en god självkänsla.

Självkänsla handlar om hur man känner för sig själv som person. Den påverkas av en mängd saker såsom ideal, normer, och det massiva fokus på det yttre och vad vi presterar. Unga kan drabbas särskilt hårt av detta.

Genom att öva sig i Mindfulness och självmedkänsla kan unga få lättare att utveckla en god självkänsla, bli mindre rädda för att misslyckas och röra sig genom tonåren med en högre grad av självkänedom, acceptans och glädje!

Föreläsningen riktar sig till alla föräldrar och barn i högstadiet är även varmt välkomna att följa med.

Blir du nyfiken på att veta mer? Varmt välkommen!

Om föreläsaren: Anna Wikfalk driver en yoga- och mindfulnessstudio i Aspudden sedan 10 år tillbaka. Hon är välutbildad i både yoga, mindfulness och självmedkänsla i Thailand, Burma, Indien, Sverige och USA. De senaste 3 åren har hon även arbetat som projektledare för ett mindful eating & självmedkänsla-projekt vars syfte var att förebygga ätstörningar hos unga.