



**happy
panda**



**Neu in
Hamburg**
Jetzt
anmelden!

Das beliebte Achtsamkeitstraining für Kinder

von 4 bis 10 Jahren

 **AWARE**

Wer ist Happy Panda?

Happy Panda ist ein systematisches Achtsamkeitstraining, das speziell für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren entwickelt wurde. Es besteht aus Achtsamkeitsübungen, die über einen Zeitraum von 12 Wochen mit den Kindern systematisch erlernt und spielerisch angewandt werden. Seit Gründung im Jahr 2011 konnte Happy Panda mit mehr als 12.000 Kindern Achtsamkeit trainieren und ist in zahlreichen Kitas und Grundschulen etabliert.

Systematisches Achtsamkeitstraining hilft Kindern, ihre Eigenwahrnehmung stärker zu reflektieren, ihre Impulse besser zu kontrollieren und über ihre Gefühle sprechen zu lernen sowie essenzielle Zukunftskompetenzen zu entwickeln:

- ✓ **Lernfreude und Anpassungsfähigkeit**
- ✓ **Emotionale Intelligenz und Resilienz**
- ✓ **Sozialkompetenz und Kooperation**
- ✓ **Umgang mit Information**
- ✓ **Selbstkenntnis und Sinn**

Happy Panda war noch nicht an Deiner Kita oder Schule?


Ab sofort bieten wir das beliebte Training auch in Kleingruppen (bis 12 Kinder) an. Die Kurse finden an mehreren Standorten in Hamburg und Umgebung statt.

Ausführliche Infos und Termine findest Du auf unserer Website!

Kursablauf & Rahmen

- ✓ **12 wöchentliche Vor-Ort-Treffen** (je 45 Minuten)
- ✓ **Inkl. Happy Panda Klassenset und Tagebücher**
- ✓ **Kleingruppen** bis 12 Kinder

**Jetzt
informieren
und
anmelden!**

 **AWARE**

Rients Görbitz

Zertifizierter Lehrer für Achtsamkeit und MBSR /
Mindful2Work / Mindful Compassionate Parenting /
Happy Panda Training

MITGLIED IM
VERBAND DER
ACHTSAMKEITSLERHENDEN
MBSR-MBCT

MEMBER OF
eamba
EUROPEAN ASSOCIATION
FOR MINDFULNESS



www.aware.ooo