

Informatie voor ouders en leerlingen bij de start van het schooljaar 20-21

Geachte ouders, beste leerlingen,

Jongeren van deze tijd groeien op in een hectische en prestatiegerichte maatschappij. Er wordt veel van hen verwacht. Jongeren zijn druk met school, met sport, met een bijbaantje en niet te vergeten met het onderhouden van sociale contacten.

Sommige jongeren kunnen zich hierdoor gespannen en onder druk voelen staan. Dat vraagt om handvatten om te filteren en in balans te blijven.

Het Vlier biedt de leerlingen aankomend schooljaar dan ook graag de gelegenheid om naast alle inspanningen ook regelmatig te kunnen ontspannen. Vanaf maandag 24 augustus hebben de leerlingen de mogelijkheid om tijdens de K-uren op maandag deel te nemen aan een Mindfull Uurtje.

Tijdens dit uur kunnen de leerlingen even het hoofd en lijf tot rust brengen door middel van verschillende laagdrempelige ontspanningsoefeningen, mindfulness en meditatie, bodyscans en yoga nidra (ook wel de slaap van de yogi's) genoemd.

Het Mindful Uurtje geeft leerlingen de mogelijkheid weer even op te laden tussen de lessen door. Daarnaast zijn de lessen gericht op het ontdekken van unieke kwaliteiten en talenten en het aanleren van vaardigheden om gedachten meer in het hier en nu te houden, meer in het moment te leven, te leren ontspannen, bij zichzelf te kunnen blijven en om een hoofd vol gedachten tot rust te brengen.

De lessen worden gegeven door Marloes van Munster. Zij is yogadocent, coach en mindfulnesstrainer voor kinderen, tieners, jongvolwassenen en volwassenen. Daarvoor heeft zij ruim 15 jaar in het onderwijs/jugdhulpverlening gewerkt als Schoolmaatschappelijk Werker.

Iedere week kunnen leerlingen zich opgeven voor een Mindfull k-uur door zich via Zermelo hiervoor in te schrijven. De uren worden gegeven op maandag het 4^e (havo) en het 5^e uur (vwo).

We wensen alle leerlingen een goed en ontspannen schooljaar toe.

Schoolleiding Het Vlier