

'De kinderen kwamen rustiger thuis (...) en de jongste begon ineens diepe gesprekken alsof hij een diepere laag in hemzelf had aangeboord.'

*Martien Brands MD PhD
Senior Clinical Lecturer in Homeopathy University of Liverpool*

'Onze 3 kinderen leerden door ART Excel hun innerlijke kracht te voelen en meer te vertrouwen op hun eigen weg. Dat heb ik als ouder gevoeld.'

*Jacques de Milliano
Arts, oprichter Artsen zonder Grenzen*

Art of Living Organisatie

ART Excel is een programma van de Art of Living Foundation. Art of Living is een internationale, educatieve organisatie zonder winstoogmerk. Art of Living zet zich in voor dienstbaarheid aan de mensheid over de gehele wereld.

Deze non-profit organisatie wordt door vrijwilligers ondersteund in meer dan 140 landen. De internationale Art of Living Foundation adviseert in de ECOSOC van de Verenigde Naties en in de Wereld Gezondheids Organisatie bij het ontwikkelen van een nieuwe benadering voor de 21e eeuw.

'Het is onze gemoedstoestand die de kwaliteit van ons leven bepaalt'

- Sri Sri Ravi Shankar -

cursus voor kinderen van 7 tot 16 jaar



Ieder jaar worden er meerdere ART Excel cursussen gegeven op diverse locaties in Nederland.

Voor meer informatie (ook over informatie-avonden) kunt u zich wenden tot:

Noor Francken noor.francken@aofl.nl
023 - 5347412 / 06 - 15 11 33 21
Kim Hartman kim.hartman@aofl.nl
06 - 54 76 35 86

Ook kunt u terecht op onze Nederlandse website: www.aofl.nl (onder cursussen)

Of de internationale website:
www.artexcel.info

'Enkel informatie is geen educatie. Het is het cultiveren van ons gedrag, onze houding en ons vermogen om de dingen helder waar te nemen. Perceptie, observatie en expressie – dit zijn de drie aspecten van onderwijs die verbeterd zullen moeten worden.'

- Sri Sri Ravi Shankar -



All Round Training for Excellence



'Ik heb veel leuke mensen ontmoet. Het was veel beter dan ik verwacht had. Door de meditatie en oefeningen voel ik me erg goed en blij. Ik ben blij dat we oefeningen leerden die we vaak thuis kunnen doen.'

Babette (11 jaar)

'Take a deep breath in... and out; zo gaat dat bij ART Excel. We leren een aantal hele goede ademhalingstechnieken en ook hoe we goed kunnen samenwerken. Dat doen we op een heel leuke manier, in de vorm van spelen. Ook leren we hoe we wat kunnen betekenen voor onze omgeving en de wereld, dat is toch geweldig!'

Juliëtte (14 jaar)

'ART Excel is echt heel goed voor je. Je wordt er heel relaxed van en je leert weer andere mensen kennen. Aan het begin dacht ik: Nee, ik vind het maar onzin en het wordt vast heel saai. Maar als je er een dag of twee bent, is het heel vet! Je gaat ook coole spelletjes doen in het bos.'

Sanne (14 jaar)



ART Excel

ART Excel (All 'Round Training for Excellence) is ontwikkeld om kinderen te ondersteunen in hun individuele groei. Daarbij worden persoonlijke kwaliteiten en vaardigheden naar boven gehaald en gestimuleerd. Kinderen zijn van nature vriendelijk en avontuurlijk. Dagelijkse stress maakt het moeilijk dit vast te houden. Ieder kind krijgt hiermee te maken: o.a. prestaties op school, groepsdruk en de vele keuzemogelijkheden van tegenwoordig. De cursus helpt kinderen om deze stress hanteerbaar te maken en hun zelfvertrouwen te vergroten.

Speciale, krachtige ademhalingstechnieken zijn een kernonderdeel van de cursus. Deze simpele technieken die ze makkelijk thuis kunnen doen, vergroten de concentratie, geven energie en ontspanning. Kinderen leren over zichzelf en hoe om te gaan met anderen. Er is ook veel aandacht voor ontwikkeling van waarden als respect, dienstbaarheid en verantwoordelijkheid. Kortom ART Excel rust jongeren uit met concrete technieken en kennis om hun weg te vinden in het leven en zich gelukkig te voelen.

ART Excel is een fantastische cursus. Het programma biedt veel lol en plezier en daarnaast leren de kinderen een aantal zeer praktische tips om het maximale uit het leven te halen.

'De ware maatstaf van succes is een gelukkig, gezond en evenwichtig kind, dat in staat is om effectief met de uitdagingen van het leven om te gaan.'

- Sri Sri Ravi Shankar -

Cursusinformatie

Een ART Excel cursus duurt minimaal vijf aaneengesloten dagen. Het programma wordt gegeven in schoolvakanties en vakantiecampen. De cursus kent een intensieve begeleiding: één goed opgeleide ART Excel docent en één assistent voor iedere vier à vijf deelnemers.

Activiteiten

- Sociaal: technieken om problemen op te lossen en veel aandacht voor groepsprocessen en leiderschapskwaliteiten
- Fysiek: ademhalingstechnieken, yoga, sport en spel
- Mentaal: ontspanningsoefeningen, anti-stresstechnieken, geheugenspelletjes en meditatie.
- Emotioneel: tekenen, schilderen, dansen, verhalen vertellen
- Vrijwilligerswerk (seva)
- Natuurtochten

De cursus wordt gegeven aan drie verschillende leeftijdsgroepen:

- Angels 7 – 9 jaar
- Juniors 10 – 12 jaar
- Teens 13 – 16 jaar



Wat leer je?

- je beter te concentreren en leren wordt makkelijker
- met spanning en emoties om te gaan
- problemen als uitdagingen te zien
- meer zelfvertrouwen te krijgen
- flexibiliteit, creativiteit en humor
- hoe je veel vrienden maakt
- het geheim van populair zijn
- jezelf beter kennen
- evenwichtig te blijven in frustrerende situaties in plaats van boos te worden
- om je hoofd stil te krijgen en je lichaam te voelen
- veel nieuwe mensen kennen
- zien dat de wereld groter is dan je denkt en dat je daar deel van uitmaakt

'De rijkdom van een mens wordt niet bepaald door de dingen die hij verzamelt, maar door zijn capaciteit om te delen.'

- Sri Sri Ravi Shankar -

