

8 WEEKSE TRAINING

MINDFUL OUDERSCHAP

Minder opvoedingsstress? Ja dat kan!

Mijn moeder was vroeger bijna altijd beschikbaar.

Kwam ik uit school! Dan was ze er om even samen wat te drinken en bij te praten. Dat voelde voor mij zo relaxed. Mijn moeder leek weinig last te hebben van stress.

Hoe anders ervaar ik het nu ik zelf moeder ben!

Ik worstel met alle ballen die ik hoog moet houden; werkende vrouw, ambities, partner zijn, een sociaal leven een goede én een beschikbare moeder willen zijn.

"Voldoen aan ieders verwachtingen en vooral aan de hoge eisen van mezelf"

Opvoeden is een van de meest veeleisende en verantwoordelijke taken in het leven, toch doen ouders het met liefde en plezier.

MINDFUL OUDERSCHAP HEEFT MIJ GEHOLPEN OM DE STRESS DIE MET
OPVOEDEN GEPAARD GAAT TE VERMINDEREN! *Emelie Bartelds*

Is deze training ook iets voor jou?

Voor meer informatie kunt u terecht op de website, www.inukshukcoaching.com
en hebt u vragen dan neem gerust contact op via
ingrid@inukshukcoaching.com of ebartelds@hotmail.com

OVER DE TRAINING MINDFUL OUDERSCHAP

De 8 weekse training Mindful Ouderschap leert je mindfulness toe te passen bij dagelijkse (gezins)activiteiten en de opvoeding. Het is een actieve aanpak die uitgaat van de krachten die je al in je hebt. De houding en vaardigheden die je aanleert, kun je gebruiken om als ouder en kind te groeien en het contact te versterken.

De training Mindful Ouderschap bestaat uit:

- Psycho-educatie over stress en de rol van stress in de opvoeding,
- Meditatie en yoga oefeningen om de aandacht te versterken,
- Oefeningen om de stress te herkennen en te reguleren,
- Bewust worden van patronen in je eigen gedrag en reacties,
- Belang van grenzen stellen naar jezelf en naar je omgeving,
- Oefeningen om vanuit een open en vriendelijke houding naar jezelf en naar je kinderen te kunnen kijken.

De training wordt gegeven door Emelie Bartelds van Mindset (mindful-parentingtrainer en psycholoog) en Ingrid Arts van Inukshuk Yoga & Coaching (Yogadocent en coach).

DE BASIS VAN GOED OUDERSCHAP BEGINT MET GOED VOOR JEZELF TE ZORGEN!
HET GEKKE IS DAT ALS JE BEGINT BIJ ACCEPTATIE EN RUST, DIT VAAK VERANDERING BRENGT.

Voor meer informatie kunt u terecht op de website,
www.inukshukcoaching.com en hebt u vragen dan neem gerust contact op via
ingrid@inukshukcoaching.com of ebartelds@hotmail.com