



de Craniokamer

# Mindful Ouderschap

## *Geef jezelf een mindful break*

Hoe doe je dat met alles wat er moet? Ik nodig je uit om ademruimte te nemen in de hectiek van alledag met een cursus mindful ouderschap. Alleen al het vooruitzicht aan een plek waar je op kan laden, inspiratie vindt en deelt wat je in het ouderschap tegenkomt geeft misschien al een zucht van ontspanning. In deze tijd vol onrust en hectiek kunnen de meditatie- en oefeningen een steuntje in de rug zijn. En het mooie is dat de ademruimte die je jezelf als ouder geeft met mindfulness op een natuurlijke manier overstroomt in je leven van alledag.



## Op adem komen in 6 bijeenkomsten

Tijdens de bijeenkomsten verken je de route waarin je gaat van de automatische piloot naar het zijn met wat er is.

Er ontstaat rust waarin zich laat zien wat er nodig is en hoe je hierin goed voor jezelf kan zorgen. Dat is de basis van goed ouderschap.

Je leert op een onbevooroordeelde manier naar de uitdagingen van het ouderschap kijken. Hierdoor komt er acceptatie en mededogen in de opvoeding. Kalmte in stressvolle opvoedingssituaties. Blijdschap terug in je gezin.

De cursus bestaat uit 5 avonden. De cursus wordt besloten met een ochtend mindfulness voor ouders en kinderen. Iedere avond sluit aan op de voorgaande avond. Na iedere bijeenkomst krijg je de achtergrondinformatie, praktische handvatten, oefeningen en ingesproken meditatie mee naar huis.

## Praktische informatie

**Data:** 6 en 20 maart, 3 en 17 april, 1 mei en een zaterdagochtend in overleg

**Tijd:** 19.30 – 22.00 uur

**Kosten:** 210 euro

**Locatie:** Loefzijde 26 in Amersfoort

## Thema's van de 6 avonden

1. Fris kijken
2. Stevige oevers
3. Liefdevol begrenzen
4. Een vrije stroom
5. Compassievolle warboel
6. Veerkrachtige kinderen

Kijk op de website voor meer informatie.

Heb je nog vragen of wil je je aanmelden? Stuur een mailtje naar de Craniokamer: [info@huizebarbaradewaal.nl](mailto:info@huizebarbaradewaal.nl)