



Mindful Ouderschap

Allemaal kennen we het gevoel dat we het goed willen doen voor onze kinderen en onze partners en allemaal kennen we het gevoel wel eens ontmoedigd te raken als het (weer) niet lukt geduldig te blijven of als de anderen niet meewerken..

Tijdens de cursus Mindful Ouderschap leer je hoe je anders om kunt gaan met de stress van alledag en leer je automatische reactiepatronen herkennen. Je leert hoe je meer in het Hier&Nu kunt zijn en weer kan genieten van de kleine dingen in het leven. Daarnaast komt óók aan bod hoe je met meer bewuste aandacht aanwezig kan zijn in de opvoeding van je kinderen en hoe je om kan gaan met je eigen emoties zoals boosheid, schuld, verdriet of onmacht.

De cursus bevat praktische oefeningen, die een potentieel transformerende en helende werking hebben. Niet zweverig, maar helder en concreet! En altijd passend bij jouw situatie op dit moment.

De grondleggers van deze cursus hebben hem ontwikkeld vanuit empirisch wetenschappelijk inzicht op het gebied van de klinische psychologie en gedragspsychologie. En ook de meditatieoefeningen berusten op een stevige wetenschappelijke basis.

Het is beslist geen therapie of vorm van behandeling, maar een manier om anders met stress en problemen om te gaan.

Inhoud

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 3 uur per week. Daarbij krijg je ook opdrachten mee naar huis. Tijdens de cursus doen we het volgende:

- ❖ Begeleide aandachts- en concentratieoefeningen
- ❖ Bewegingsoefeningen
- ❖ Oefeningen om het bewustzijn in het dagelijks leven te vergroten
- ❖ Uitwisselen van ervaringen in de groep (als je dat wilt)
- ❖ Inzet van hulpmiddelen en opdrachten om thuis te kunnen oefenen

Kosten

€ 395,- per persoon voor de volledige cursus, inclusief Stiltedag. Hierbij is inbegrepen:

- ❖ Het officiële werkboek met oefeningen en gesproken meditaties (Bögels en Restifo)
- ❖ Hand-outs en geluidsbestanden
- ❖ Koffie en Thee
- ❖ Prachtige rustgevende locatie aan de Beuningse Plas met professionele meditatie attributen
- ❖ Gratis parkeren
- ❖ Stiltedag

