

## **Ben je een drukbezette mama?**

Kinderen kunnen nogal wat van je vragen en het is soms moeilijk om je aandacht te verdelen over hen en je andere taken en rollen. Hoe ga je daar mee om? Hoe kun je jouw leven wat rustiger maken? Met mindfulness!



Mindfulness helpt je om met je aandacht in het NU te zijn en weg te blijven uit gedachten als 'Hoe houd ik mijn kinderen 6 weken zoet in de schoolvakantie?' en 'Wat als ze in de supermarkt de tent afbreken?' Want heb je het tot nu toe niet altijd opgelost? Mindfulness is niet WAT je doet, maar HOE je het doet. Het leert je vertrouwen op je eigen innerlijke kracht en vermogen om te handelen, wat er op dat moment ook van je gevraagd wordt.

### **Workshop Mindfulmama**

Je leven als mama is een grote praktijkoefening voor mindfulness. Tijdens de workshop gaan we dus oefenen met situaties uit jouw 'mama-praktijk'. Geen moeilijke of zweverige materie, maar tips en oefeningen die je direct in jouw leven kunt toepassen. Daarbij maken we gebruik van de thema's die mindfulness te bieden heeft. Onderwerpen van de workshop zijn o.a.:

Met je aandacht in het NU,  
Wat is aandacht eigenlijk?  
De automatische piloot uitschakelen,  
Volledige aandacht geven aan je kind  
Omgaan met perfectionisme  
Rust in de hectiek  
Balans in de combinatie werk en gezin

**Heb je interesse?** Schrijf je in via de website of stuur een mail naar [info@mindfulmama.nl](mailto:info@mindfulmama.nl)