

Mindful Opvoeden



Introductiecursus in 6 bijeenkomsten



Wat zie jij als je kind staat te huilen? Een 'jankend' kind, of een kind dat huilt? Welk beeld geeft je meer onrust, denk je?

Mindfulness betekent 'zijn met wat er is', en er met milde en open aandacht naar kijken. En dat kan lastig zijn omdat je kinderen je zo dicht aan het hart liggen. Een huilend kind kan dus allerlei emoties bij je oproepen: *'o jee, daar gaan we weer'*, of *'er is iets ergs aan de hand!'*

Naast je eigen emoties (je moederhart) heb je ook nog eens te maken met de emoties van je opgroeiende kind. Loslaten en je kinderen hun eigen keuzes laten maken is niet altijd makkelijk.

Mindful opvoeden leert je opvoeden in het HIER en NU! En dat maakt opvoeden een stuk eenvoudiger en rustiger!

De cursus start in september op 2 locaties:
Hoofddorp en Haarlem

Hoofddorp: Maandagavond in het
Geboortecentrum

Haarlem: Woensdagochtend in Zaalje Merlijn

Iedere avond/ochtend duurt 2,5 uur. Theorie wordt
afgewisseld met jouw ervaringen in het opvoeden.
Ook krijg je oefeningen mee voor thuis.

De cursus wordt afgesloten met een
terugkomavond.



Iris Bouwman –
mindfulnesstrainer &
auteur Mindfulmama



Praktisch!

Locatie: Hoofddorp
(avond) Haarlem
(ochtend)

Kosten: 150 euro per
deelnemer.

Duur: 2,5 uur per
avond/dagdeel

Start: september
2011

Het is tevens mogelijk
om een cursus bij jou
thuis te starten (min.
aant. deelnemers: 8).
Neem contact op via de
site voor meer info.

Schrijf je in op
www.mindfulmama.nl

Wat kun je van de cursus verwachten?

Onderwerpen zijn:

- 1. Introductie Mindfulness
- 2. Mindfulness in de opvoeding:
Hoe toe te passen?
- 3. Mindful communiceren met je kinderen:
Omgaan met emoties.
- 4. Doen wat nodig is in elke situatie
'Fixen', loslaten? Wat helpt in welke situatie?
- 5. Mindful organiseren binnen je gezin
Hoe ga je om met de hectiek van alledag,
inclusief je andere verplichtingen?

Kortom, je leert hoe je iedere situatie mindful
kunt benaderen. Want bewuste ouders zijn
relaxte ouders!