

8-weekse cursus Mindfulness voor moeders

Wil je je geduld bewaren in hectische situaties, je kinderen rustiger benaderen als ze niet luisteren, kalmer reageren als je kinderen ruziemaken? Dan is deze 8-weekse cursus voor jou!



Cursusomschrijving

Tijdens deze cursus leer je door middel van oefeningen hoe je alle situaties met je kinderen mindful benadert. Tijdens 2,5 uur durende wekelijkse sessies beoefen je de principes van mindfulness en ga je hiermee aan de slag in de praktijk. Je zult al snel veranderingen opmerken bij jezelf, bijvoorbeeld hoe je gemakkelijker met volle aandacht naar de verhalen van je kinderen luistert. Of dat je rustiger reageert in een onrustige situatie.

Inhoud

Je leven als mama is een grote praktijkoefening voor mindfulness. Tijdens de cursus gaan we oefenen met situaties uit jouw 'mama-praktijk'. Met een speelse afwisseling van meditatie en praktische oefeningen leer je op prettige wijze de principes van mindfulness direct in jouw leven toe te passen. Denk daarbij aan:

- Aanwezig blijven in het moment
- Je rustmomenten herkennen (en pakken)
- Je bewust zijn van je gedachten ('Eerst moet alles af zijn, daarna ga ik wel even zitten')
- De automatische piloot uitschakelen ('Heb ik de deur nou op slot gedaan of niet?')
- Volledige aandacht geven aan je kind
- Mediteren tijdens dagelijkse handelingen (strijken, stofzuigen, koken etc.)
- Aanvaarden en loslaten
- Compassie voor jezelf

Waar & Wanneer

Kijk op de site voor meer informatie over waar en wanneer de cursus plaatsvindt.

Kosten: 325 euro, inclusief oefenend en werkboek

Meer informatie: Kijk voor meer informatie op www.mindfulmama.nl. Inschrijven kan via het inschrijfformulier op de site.