

Vind je het ook moeilijk om een evenwicht te vinden tussen werk, gezin en ontspanning?

Merk je dat je kind soms veel stress ervaart van school, hobby's, vrienden,...?

Wil jij ook wat meer momenten van rust voor jezelf, voor je kind?



Belevingsgericht opvoeden: ademruimte voor jezelf én je kind

Je hoort zo vaak dat het helpt om in het hier en nu aanwezig te zijn bij jezelf. Op deze introductieworkshop maak je aan de hand van oefeningen kennis met *hoe* je dat nu doet, luisteren naar jezelf – zodat er ademruimte ontstaat voor iets nieuws.

Samen met je zoon of dochter, kleinkind, petekind,... ga jij en je kind elk op een respectvolle en in een creatieve interactie ontdekken wat er leeft. Zo wordt het rustiger vanbinnen en daarbuiten.

Je proeft van wat belevingsgericht opvoeden kan zijn. Het biedt een alternatief voor gewoon meegesleurd worden in het actie-reactie gebeuren van de dagdagelijkse stressmomenten. Je ervaart hoe je op een andere manier kan omgaan met wat er op af je afkomt en wat dit allemaal met je doet.

Doelgroep: ouders, grootouders, tantes, nonkels, peters, meters,...
Iedereen die tijdens de week van de opvoeding zichzelf wat ademruimte wil gunnen en dit graag wil doen samen met zijn/haar kind.

Richtleeftijd deelnemende kinderen: 5-12j

Waar en wanneer?

Woensdag 18 mei om 15u-16u30

Groepspraktijk EQiLibre (Bovenzaal)
Donkerstraat 2
3040 Neerijse

De lesgevers:

Koenraad Dendas, orthopedagoog
Joke Van Hoeck, klinisch kinderpsycholoog, kinderpsychotherapeut,
focustrainer

Kostprijs

15 euro per duo, indien u vooraf inschrijft en betaalt. De dag zelf kost het 20 euro per duo. De prijs is inclusief materiaal en een drankje.

Je schrijft je in door een mail te sturen naar joke.vanhoeck@gmail.com met je naam, adres en telefoonnummer.

Je bent pas volledig ingeschreven na storting van het inschrijvingsgeld op rekeningnummer BE 73 7509 5317 0460 met als referentie "week van de opvoeding" en je naam.

