



## Groep inspiratiebijeenkomsten voor ouder(s)/ opvoeder(s)

### **Bewust opvoeden; samen leren met en door je kind**

*Wanneer je bewust opvoedt dan staat oprechte aandacht, nieuwsgierigheid, ruimte gevend aan het ontdekkende kind centraal. Wanneer je deze houding ook aanneemt voor en naar jezelf dan ontvouwt zich een groots cadeau op allerlei vlakken in je leven.*

Ouders zijn geregeld zoekende in de opvoeding en lopen vast door:

- het niet meer weten hoe
- de ratrace van de dag
- aanhoudende stress
- willen voldoen aan
- angst
- overprikkeld zijn

In het ouderschap wordt je geconfronteerd met jezelf, het kind is namelijk voortdurend jouw spiegel. Maar wanneer we geen rust, ruimte ervaren in ons dagelijks leven en er veel stress aanwezig is, hebben we en voelen we ook niet de tijd om hier daadwerkelijk bij stil te staan.

*Wil jij in een fijne setting, als ouder/ opvoeder meer leren en gaan ervaren hoe je bewust kan opvoeden en daarmee:*

- meer rust en ruimte in jezelf en in je gezin kunnen creëren en ervaren
- betere verbinding met jezelf en daarmee met je kind(eren)
- meer energie ervaren
- meer (zelf)vertrouwen in jezelf en in het ouderschap

Meld je dan aan voor de groep inspiratiebijeenkomsten; Bewust opvoeden; samen leren met en door je kind.

Wat kan je verwachten:

- Startdatums: 20 november, 8 januari, 5 februari, 11 maart, 6 mei
- Aantal bijeenkomsten: 4 x wekelijks op maandag van 9.00-10.15
- naast kennis en inzicht zal er gewerkt worden met ervaringsgerichte oefeningen, zoals bijvoorbeeld: zelfreflectievragen, lichaamsbewustwording, meditatie
- laagdrempelig en werkbaar
- vleugje humor en speelsheid
- kosten; 60 euro totaal voor 4 bijeenkomsten
- start bij minimaal 4 deelnemers

*Door bewust op te voeden laat je je kind(eren) zelf ontdekken wie hij/zij in essentie is EN ontdek je het tegelijkertijd ook van jouw zelf!*

**Meer informatie neem contact op met:**

Djessy Huiszoon  
[djessy@hetlevensatelier.nl](mailto:djessy@hetlevensatelier.nl)  
06-14823720

Het Levensatelier  
Burgemeester Wijnenstraat 9  
5721 AG Asten  
0493-670251  
[info@hetlevensatelier.nl](mailto:info@hetlevensatelier.nl)  
[www.hetlevensatelier.nl](http://www.hetlevensatelier.nl)

