



# Mindful Ouderschap

## *Geef jezelf een mindful break*

Hoe doe je dat met alles wat er moet? Ik nodig je uit om ademruimte te nemen in de hectiek van alledag met een cursus mindful ouderschap. Alleen al het vooruitzicht aan een plek waar je op kan laden, inspiratie vindt en deelt wat je in het ouderschap tegenkomt geeft misschien al een zucht van ontspanning. In deze tijd vol onrust en hectiek kunnen de meditaties en oefeningen een steuntje in de rug zijn. En het mooie is dat de ademruimte die je jezelf als ouder geeft met mindfulness op een natuurlijke manier overstroomt in je leven van alledag.



## Op adem komen in 6 bijeenkomsten

Tijdens de bijeenkomsten verken je de route waarin je gaat van de automatische piloot naar het zijn met wat er is. Er ontstaat rust waarin zich laat zien wat er nodig is en hoe je hierin goed voor jezelf kan zorgen. Dat is de basis van goed ouderschap.

Je leert op een onbevooroordeelde manier naar de uitdagingen van het ouderschap kijken. Hierdoor komt er acceptatie en mededogen in de opvoeding. Kalmte in stressvolle opvoedingssituaties. Blijdschap terug in je gezin.

De cursus bestaat uit 5 avonden. De cursus wordt besloten met een ochtend mindfulness voor ouders en kinderen. Iedere avond sluit aan op de voorgaande avond. Na iedere bijeenkomst krijg je de achtergrondinformatie, praktische handvatten, oefeningen en ingesproken meditatie mee naar huis.

### Praktische informatie

**Data:** 6 en 20 maart, 3 en 17 april, 1 mei en een zaterdagochtend in overleg

**Tijd:** 19.30 – 22.00 uur

**Kosten:** 210 euro

**Locatie:** Loefzijde 26 in Amersfoort

Heb je nog vragen of wil je je aanmelden? Stuur een mailtje naar de Craniokamer: [info@huizebarbaradewaal.nl](mailto:info@huizebarbaradewaal.nl)

# De thema's van de 6 bijeenkomsten zijn:

## 1. Fris kijken

Het is een kunst om fris te kijken, nieuw te kijken. Hoe vaak zie je je kind als voor het eerst? Laat staan dat je jezelf nieuw ontmoet. Dat vraagt dat je stil staat, jezelf terughoudt zodat je jezelf nieuw kan ontmoeten. Hiermee opent zich de ruimte waarin je je kind kan zien en ook wat er in jullie dynamiek gebeurt.

## 2. Stevige oevers

Tussen twee oevers voert onze levensstroom. En als schippers is het aan ons om het midden te houden tussen deze twee oevers. Je kan de oevers zien als twee uitersten, chaos en rigiditeit. We kijken vanuit het hele brein-perspectief naar onszelf en naar onze kinderen. Wanneer we als ouders zelf ons midden kunnen houden kunnen we onze kinderen helpen om hun eigen scheepje te bemannen.

## 3. Liefdevol begrenzen

Begrenzing geeft ons de mogelijkheid om onszelf en de ander te ontmoeten. Een ontmoeting vindt altijd plaats aan de grens. En dat vraagt een liefdevolle blik en moed. Waar kom je langs bij het geven van een grens? Hier gaan we naar kijken. Waarom? Het is een sleutel waarmee we

voelbaar aanwezig zijn en daarmee veilig en vindbaar voor onze kinderen. Het opent de ruimte waarin het kind zich toe kan vertrouwen aan zijn ontwikkeling. En er komt ruimte, plezier, humor, verbinding en genieten.

## 4. Een vrije stroom

We kijken hoe de stroom loopt, waarin je zorgt voor jezelf en je gezin. We kijken hierin ook naar het onderwerp conflicten en het belang van het herstellen van de verbinding. Deze ochtend brengt je door geleide meditaties in contact met liefdevolle vriendelijkheid als sleutel.

## 5. Compassievolle warboel

We kijken naar zelfcompassie als sleutel voor een gezonde balans tussen werk, gezinsleven en sociale relaties. In het leven lopen we pijn op. Dat is onherroepelijk. Met zelfcompassie kunnen we met de pijn zijn en toch gedijen. In deze bijeenkomst gaan we dit veld leren kennen en oefenen met zelfcompassie.

## 6. Veerkrachtige kinderen

Tijdens deze ochtend neem ik jullie als ouders mee langs de verschillende onderwerpen, die aangeraakt zijn in de afgelopen 5 keer. In een zintuiglijk verhaal neem ik jullie als ouders en kinderen mee door het landschap van mindfulness en halen we de oogst op. Partners en kinderen zijn welkom bij deze feestelijke afronding van de cursus mindful ouderschap.