

GLOED

G.R.R.O.W.

MINDFUL OPVOEDEN



G.R.R.O.W. MINDFUL OPVOEDEN MET GLOED



“Ik heb het gevoel dat ik niet meer de ouder kan zijn die ik wil zijn, wat kan mij helpen?”

Herken je deze vraag en wil je meer rust en verbinding in je gezin? Wil je als ouder een betere versie van jezelf worden? Dan is de G.R.R.O.W. groepstraining iets voor jou!

Wat is G.R.R.O.W.?

G.R.R.O.W. staat voor Geduld, Rust, Reflectie, Openheid en Waardering.

Geduld

Geduldig blijven met jezelf en de kinderen, zelfs in uitdagende opvoedingssituaties.

Rust

Als ouder een ontspannen omgeving creëren en de kalmte bewaren.

Reflectie

Op tijd en stond stil staan bij je rol als ouder en bewust nadenken over je opvoedingsmethoden.

Open

Je geest en hart wijd open zetten, waardoor je empathisch kunt reageren op wat je kinderen nodig hebben.

Waardering

Dankbaar zijn voor kleine en grote successen in het ouderschap, ze opmerken en waarderen.

Investing:

Kennismakingsgesprek (1 uur):
€45 (tenzij je deelnam aan de
initiatie 14/9 €20)

Training (6 sessies van 3 uur) +
afsluitend gesprek: €405

**Heb je nog vragen of
interesse?**

**Volg je liever een individueel
traject dan in groep?**

**Splits je de betaling liever of
hoop je op een 'wij komen met
2-korting'?**

Vragen staat vrij!



SAMEN MET ANDERE OUDERS WERK JE AAN DEZE BELANGRIJKE ASPECTEN VAN MINDFUL OPVOEDEN. WE CREËREN EEN VEILIGE OMGEVING WAARIN MILDHEID VOOR JEZELF CENTRAAL STAAT.

WAT MAG JE VERWACHTEN?

- Uitwisseling van ervaringen en tips in zelfzorg als ouder.
- Een gezamenlijke familiejogasessie.
- Actieve werkvormen en pedagogisch onderbouwde kaders.
- Thema's zoals verbinding met jezelf en je kind, liefdevol grenzen stellen en groepsdynamiek binnen je gezin.
- Tips en trics om jezelf tot rust te brengen met ademwerk door Mieke Bombeke van www.ademjefit.be
- De mooie locaties van Yogastudio LO en studio Ho-Bie op het liefelijke Linkeroever.
- Een groep van minimum 4 en maximum 12 deelnemers.

Praktische informatie:

Inschrijven kan tot 30 september.

We starten met een individueel kennismakingsgesprek op afspraak OF deelname aan de initiatie 14/9/24.

Training op zaterdagen van 14:00 tot 17:00 uur: 5/10, 12/10, 19/10, 16/11, 23/11, 30/11

De pauze van 3 weken (herfstvakantie en lang weekend 11/11) kan je gebruiken om met de eerste tips en trics aan de slag te gaan.

Afsluitend gesprek op afspraak begin december.

Locatie: Studio Ho-Bie en Studio LO, beiden op Linkeroever.



“Ik heb het gevoel dat ik niet meer de ouder kan zijn die ik wil zijn, wat kan mij helpen?” - G.R.R.O.W. van GLOED 

KOM PROEVEN VAN DE G.R.R.O.W. GROEPSTRaining

Voor €20, volg je op zaterdag 14/9 tussen 11u en 13u een initiatie - een proevertje - van de training @ Studio LO.

Je mag je tijdens de initiatie verwachten aan een meditatie, een adem oefening, een analyse van je vraag of zoektocht als ouder, we gaan op zoek naar 'quick wins' en zoeken samen uit waar jouw kracht ligt.

Je stapt met een frisse kijk en positief gevoel weer naar buiten.

Inschrijven via annelies@gloedcoaching.be



MEER INFO OVER DE VOLLEDIGE G.R.R.O.W. TRAINING?

ANNELIES VAN BUUL

+32 (0)477 66 41 10

ANNELIES@GLOEDCOACHING.BE

 **@GLOEDCOACHING**

